PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO RURAL JOSE CELESTINO MUTIS (IED) (JOSE CELESTINO MUTIS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**VICTOR HUGO MURILLO VERA**
3. FECHA:	2021-08-18	4. HORA:	Miercoles,09:10:00,10:10:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	21
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	11
8. ZONA:	3	9. CICLO:	0 ,1

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explorar formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos

COGNITIVA :
Explorar y reconocer las habilidades básicas de movimiento por medio de juegos y actividades deportivas

PSICOSOCIAL :
Reconocer los subsistemas de mi entorno y como los identifico en mi cotidianidad

LUDICA :
Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés

TEMA :
RELACIONA DIRECCIONES ESPACIALES FORTALECE SU UBICACIÓN TEMPORO ESPACIAL A PARTIR DE ACTIVIDADES COORDINATIVAS EXPLORA LA UBICACIÓN TEMPORO ESPACIAL TENIENDO EN CUENTA LOS CONCEPTOS DE VELOCIDAD Y DIRECCIÓN

SUBTEMAS :
Exploro cambios de velocidad y de dirección (derecha a Izquierda). Reconozco los avances motrices y cognitivos que he adquirido. Asocio diferentes ejercicios de coordinación viso-manual con el ubicarme (arriba- abajo). Distingo la dirección adelante- atrás, a partir de ejercicios de coordinación viso-pedica Demuestro mayor reconocimiento de mi ubicación temporo espacial a partir de retos.

IMPLEMENTACION :
Espacio libre y seguro. tapete, colchoneta o cobija para cuidar la espalda en el piso camisetas

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Se dará la bienvenida a los estudiantes a las clases sincrónicas de la jornada escolar complementaria, en donde trabajaremos el centro de interés de gimnasia, se les presentara un video sobre la familia y los derechos a tener y vivir en familia. Posteriormente se continuara con el tema del mes de agosto el cual es LA FAMILIA y los subsistemas y se plantearan las preguntas generadoras que permitan desarrollar el tema, posteriormente se mencionaran los elementos necesarios para la realización de la clase y se procederá a hacer la movilidad articular de manera caudal cefálica y se explicara la importancia del calentamiento dentro de una actividad deportiva. luego se procederá a hacer una activación Cardiovascular con un serie de ejercicios que irán acordes con la música puesta en clase.

TIEMPO
15'

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Se continuara el trabajo de las posiciones gimnasticas y corporales en donde se hara un énfasis en el trabajo de lateralidad de derecha izquierda adelante y atrás esto en conjunto con el trabajo de las posiciones básicas POSTURAS GIMNASTICAS: continuando con el trabajo de posturas se procederá a aprender las posturas básicas de la gimnasia y repasar las anteriormente aprendidas en donde se harán las posturas de cuna, vela, plancha, canoa, arco, palanca y se empezara a realizar las bases para las posiciones invertidas. habiendo explicado esto se hara una actividad por colores en donde cada color corresponderá a una dirección y se le asignara un numero a cada postura, luego el formador dirá el color y el nombre de una postura y los estudiantes tendrán que ir hasta e lado correspondiente y hacer la postura según el numero indicado. posteriormente con una pared libre se empezara a explorar la postura de invertida en dos apoyos.

TIEMPO
30'

RETO :
ACTIVIDADES
vamos a escalar con los pies por la pared dejando las manos en el piso, el objetivo es llegar lo mas cerca a la pared haciendo la parada de manos

TIEMPO
5'

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Se terminara la sesión haciendo un repaso de los ejercicios de flexibilidad trabajado enfocándolo en los ejercicios de spagat, split y estiramiento escapolohumeral, por ultimo se hará una retroalimentacion de lo trabajado en las sesiones anteriores y se recordara la elaboración de las guías.

TIEMPO
10'

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE CELESTINO MUTIS			Nombre Instructor: VICTOR HUGO MURILLO VERA	
2. Fecha:	2021-08-18	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Miercoles,09:10:00,10:10:00	6. Nº de Sesion: 21	9. Nº de Semana: 11	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1029293659	Andres Felipe Mejia	Asistio
1011233735	JOEL MATEO ORREGO	Asistio
1011235603	Mariana Valentina Arguello	Asistio
1027535662	ERICK REAY	Asistio
1070307135	Christopher Garnica	Asistio
1161216352	Juan Jose Velosa	Asistio