

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:	2021-08-04	4. HORA:	Miercoles,08:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	17
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	9
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 las diferencias entre mi familia y las demás familias y entender la importancia de las diferencias.			
LUDICA : Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés			
TEMA : RECONOCE LOS MOVIMIENTOS INICIALES DEL CENTRO DE INTERÉS GIMNASIA IDENTIFICA DIFERENTES POSTURAS			
SUBTEMAS : Imito diferentes posiciones representando animales. Aprendo las diferentes posturas y movimientos. Reconozco la importancia de preparar el cuerpo para prevenir lesiones.			
IMPLEMENTACION : Espacio libre y seguro. tapete, colchoneta o cobija para cuidar la espalda en el piso			
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 se les hara la introducción al tema del mes de agosto el cual es LA FAMILIA 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 POSTURAS: se trabajaran posturas corporales en las cuales se trabajara la imagen corporal y el equilibrio para ello primero se empezara con la elaboración de figuras corporales con las letras en donde cada estudiante escogerá una letra y la hara con su cuerpo. POSTURAS ANIMALES: continuando con el trabajo realizado se empezaran a hacer movimientos de los animales en donde se harán desplazamientos y posturas 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. TIEMPO 30'			
RETO : ACTIVIDADES los estudiantes tendrán que elaborar su nombre con su cuerpo intentando hacer letra por letra- 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'			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE CELESTINO MUTIS			Nombre Instructor: VICTOR HUGO MURILLO VERA	
2. Fecha:	2021-08-04	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Miercoles,08:00:00,09:00:00	6. N° de Sesion: 17	9. N° de Semana: 9	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1023405382	SARA BORDA			Asistio
1026588003	DYLAN SANTIAGO PEREZ			Asistio
1011107644	NICOLAS ESTIVEN LOPEZ			Asistio
1011233769	DOMINIC JUNIOR ARCIA			Asistio
1025553953	SARA VALENTINA BUITRAGO			Asistio
1014285520	David Santiago Valbuena			Asistio
1023404952	DYLAN ADRIAN SASTRE			Asistio
1016733760	MARTIN ESPINEL			Asistio
1141525141	Ariana Salome Casas			Asistio
1029152372	AARON MATIAS FONSECA			Asistio
1033795596	DANA SOFIA FORERO			Asistio
1016835937	DARIKSON JOEL AGUILAR			Asistio
1031839566	Joseph Aron Rodriguez			Asistio
1025328192	Jeisson Andres Suarez			Asistio