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:	2021-09-08	4. HORA:	Miercoles,10:20:00,11:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	23
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	14
8. ZONA:	3	9. CICLO:	0 ,1

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Identifico la capacidad motriz, en dirección a la especificidad de la práctica física y corporal en reconocimiento de las habilidades físicas, cognitivas y sensoriales basadas en el movimiento la contracción corporal.

COGNITIVA :
Integro conceptos básicos de las habilidades propias de la gimnasia a través de actividades didácticas.

PSICOSOCIAL :
Exploro bases de relación conmigo mismo y con mi familia, descubriendo e identificando a mis familiares y las relaciones entre nosotros.

LUDICA :
Participo en las actividades recreativas individuales y colectivos propuestos en el centro de interés.

TEMA :
MANIFIESTA POR MEDIO DE SU CUERPO LO APRENDIDO EN EL CENTRO DE INTERES CONSTRUYE DE FORMA CREATIVA UNA MUESTRA INICIAL DE LAS HABILIDADES MOTRICES

SUBTEMAS :
Hago ejercicios de posturas corporales, manteniéndolos en un tiempo y lugar determinado. Demuestro la flexibilidad corporal adquirida en el centro de interés Realizo ejercicios de desplazamiento, saltos, giros, lanzamientos, recepciones de forma creativa. Evidencio el reconocimiento del manejo del tiempo y el espacio en las actividades propuestas

IMPLEMENTACION :
Espacio despejado y amplio tapete, colchoneta o cobija

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 la temática sobre la función de la familia. Posteriormente se continuara hablando del tema del mes de Septiembre 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. en donde se enfocara el trabajo en la independencia segmentaria.

TIEMPO
15 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Se continuara el trabajo de las posiciones gimnasticas y corporales en donde se hara un énfasis en el trabajo de un muestra inicial de habilidades gimnasticas aprendidas en el centro de interés 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 las cuales también podrán incluir en sus ejercicios. el formador estará en constante revisión y ayuda de los ejercicios ejecutados por los estudiantes para completar sus secuencias de ejercicios.

TIEMPO
30 min

RETO :
ACTIVIDADES
Presentar a los compañeros la secuencia de ejercicios practicada en clase.

TIEMPO
5 min

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 escapohumeral, por ultimo se hará una retroalimentacion de lo trabajado en las sesiones anteriores y se recordara la elaboración de las guías. por otra parte se les pedirá a los estudiantes los materiales para la próxima clase.

TIEMPO

10 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE CELESTINO MUTIS			Nombre Instructor: VICTOR HUGO MURILLO VERA	
2. Fecha:	2021-09-08	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Miercoles,10:20:00,11:20:00	6. Nº de Sesion: 23	9. Nº de Semana: 14	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1015464820	KIMBERLY MARIANA CAMARGO	Asistio
1069760854	IANN LEONARDO CASTRO	Asistio
1025557069	MARLON NOVOA	Asistio
1029293564	Nicolas Santiago Lopez	Asistio
1013147763	Nicol Fernanda Caviedes	Asistio