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:	2021-09-13	4. HORA:	Lunes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	24
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	15
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 :
Interioriza acciones para reaccionar frente a situaciones en su centro de interés Reconoce sus capacidades coordinativas

SUBTEMAS :
Implemento ejercicios sencillos que impliquen al menos dos segmentos de mi cuerpo, en diferentes movimientos. 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.

IMPLEMENTACION :
espacio amplio y despejado lazo o cuerda tapete colchoneta o cobija

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
? Puedes realizar este ejercicio solo o acompañado de algún familiar, vamos a hacer una serie de movimientos durante 2 minutos cambiando según las indicaciones dadas por el adulto podrá decir cualquier número y el estudiante cambiará a ese ejercicio sin parar. los ejercicios son: ? NUMERO 1: saltos con pie juntos; ? NUMERO 2: Trote en el puesto; ? NUMERO 3 escaladoras, trotamos con las manos puestas en el piso; ? NUMERO 4: abdominales subiendo y bajando piernas. ? Para la segunda parte del calentamiento aumentaremos nuestro ritmo cardiaco haciendo salto de cuerda en donde saltaremos por 30 segundos tres veces y en cada intento contare los saltos que pueda hacer, intentare mejorar cada vez más.

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
• Rollos adelante: avanzaremos en los movimientos gimnásticos desde el trabajo de rollos adelante para ello necesitaremos un espacio cómodo y pondremos algo en el piso para protegernos la espalda puede ser un tapete, una colchoneta o una cobija en el piso. Posteriormente practicaremos los rollos adelante tomando posición de agachados apoyaremos las manos en el piso y apoyaremos la nuca para luego lanzarnos y rodar por la espalda como vemos en la imagen. • Posteriormente haremos el rollo adelante con las piernas separadas, la parte inicial del rollo la realizaremos igual que el ejercicio anterior, pero al momento de levantarnos vamos a separar las piernas y pondremos las manos en el medio para ayudarnos a levantar, nos apoyaremos con la ayuda de la imagen. • Continuaremos con los ejercicios de lanzar esta vez lo combinaremos con los rollos adelante, vamos a intentar encestar lanzando las medias o la pelota cuando terminemos de realizar el rollo. • Posteriormente nos haremos un poco mas lejos y lo intentaremos hacer con la mano derecha y con la mano izquierda.

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
? RETO!! Vamos a probar cuanto resistes!! El reto es saltar en cuerda con los pies juntos, el objetivo es hacer la mayor cantidad de saltos seguidos sin parar, cuéntalos y compite con tus familiares.

TIEMPO
10 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
• Vamos a estirar para volver a la calma y que nuestro cuerpo se recupere lo mejor posible al igual que mejoraremos nuestra flexibilidad para ello te dejamos los siguientes ejercicios los cuales debes realizar por 15 segundos cada uno de ellos.

TIEMPO
20 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE CELESTINO MUTIS			Nombre Instructor: VICTOR HUGO MURILLO VERA	
2. Fecha:	2021-09-13	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Lunes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 24	9. Nº de Semana: 15	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025557069	MARLON NOVOA	Asistio
1024580303	Melany Daily Gutierrez	Asistio
1013147763	Nicol Fernanda Caviedes	Asistio