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:	2021-09-15	4. HORA:	Miercoles,10:20:00,11:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	25
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	15
8. ZONA:	3	9. CICLO:	0 ,1

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Identificar 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 :
Integrar conceptos básicos de las habilidades propias de la gimnasia a través de actividades didácticas.

PSICOSOCIAL :
Reconocer los adultos significativos dentro de mi familia y los roles de cada quien en ella

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

TEMA :
RECONOCE LA UBICACIÓN DE MI CUERPO EN UN ESPACIO DETERMINADO APRENDE LAS NOCIONES BÁSICAS DE LA CARRERA

SUBTEMAS :
Identifico la ubicación de mi cuerpo con ayuda de sonidos de instrumentos. Reconozco las nociones básicas de las carreras por medio de carreras cortas y largas. Resuelvo circuitos motrices que utilicen carreras.

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 COMO GARANTES DE DERECHOS DE NNJA 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. Por otra parte nos ubicaremos en nuestro espacio de trabajo y nos moveremos con el sentido de la escucha en donde nos vendaremos los ojos y otra persona hara sonidos para movernos hacia el lugar de los sonidos.

TIEMPO
30 min

RETO :
ACTIVIDADES
girar 5 veces en el lugar de trabajo y terminar mirando hacia la pantalla con los ojos vendados

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

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:	2021-09-15	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Miercoles,10:20:00,11:20:00	6. Nº de Sesion: 25	9. Nº de Semana: 15	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025557069	MARLON NOVOA	Asistio
1023404140	SHARIT SOFIA BERNAL	Asistio
1015464820	KIMBERLY MARIANA CAMARGO	Asistio
1029292334	ALLISON GISELLE RAMIREZ	Asistio