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:	2021-09-22	4. HORA:	Miercoles,09:10:00,10:10:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	31
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	16
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 miembros de mi familia y sus roles y acciones dentro de mi crecimiento y crianza

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

TEMA :
Aplica las nociones básicas de los saltos Desarrolla mis habilidades y las aplico en la carrera

SUBTEMAS :
Maneja las condiciones atléticas por medio de los saltos Estabiliza diferentes habilidades atléticas para el centro de interés

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 las nociones básicas de los saltos.

TIEMPO
15 minutos

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 se empezara a hacer un trabajo de saltos gimnásticos en donde se hara la introducción a las fases de impulsos y a los saltos básicos (extensión, rodillas al pecho, ruso, japonés)

TIEMPO
30 Minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Lograr ejecutar los saltos de forma simultanea y seguido haciendo una coreografia de saltos

TIEMPO
5 minutos

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 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria