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:	2021-09-01	4. HORA:	Miercoles,08:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	25
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	13
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 :
EXPLORA DIFERENTES MOVIMIENTOS CON PARTES ESPECÍFICAS DE SU CUERPO RECONOCE SUS CAPACIDADES COORDINATIVAS

SUBTEMAS :
Examino las diferentes situaciones presentadas en las actividades del centro de interés y actuó de acuerdo a las indicaciones dadas. Implemento ejercicios sencillos que impliquen al menos dos segmentos de mi cuerpo, en diferentes movimientos. Muestro a mis compañeros lo logrado y disfruto más allá de los aciertos y errores.

IMPLEMENTACION :
Espacio amplio y despejado tapete o colchoneta ropa cómoda

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 los derechos a tener y vivir en 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 segmentación corporal 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.

TIEMPO
30 min

RETO :
ACTIVIDADES
Se hara una actividad en donde se trabajara ademas la independencia segmentaria con la canción de palo bonito y con los movimientos de las manos coordinados.

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 escapolohumeral, por ultimo se hará una retroalimentacion de lo trabajado en las sesiones anteriores y se recordara la elaboración de las guías.

TIEMPO
10 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE CELESTINO MUTIS			Nombre Instructor: VICTOR HUGO MURILLO VERA	
2. Fecha:	2021-09-01	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Miercoles,08:00:00,09:00:00	6. Nº de Sesion: 25	9. Nº de Semana: 13	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1031839566	Joseph Aron Rodriguez	Asistio
1025553953	SARA VALENTINA BUITRAGO	Asistio
1033795596	DANA SOFIA FORERO	Asistio
1141525141	Ariana Salome Casas	Asistio
1025328192	Jeisson Andres Suarez	Asistio
1023404952	DYLAN ADRIAN SASTRE	Asistio
1014285520	David Santiago Valbuena	Asistio
1016835937	DARIKSON JOEL AGUILAR	Asistio