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:	2021-09-21	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	30
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 :
Exploro bases de relación conmigo mismo y con mi familia, descubriendo e identificando a mis familiares y las relaciones entre nosotros.

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

TEMA :
Controla la ubicación temporo espacial con ayudas sonoras Reconoce la ubicación de mi cuerpo en un espacio determinado

SUBTEMAS :
Identifico la ubicación de mi cuerpo con ayuda de sonidos de instrumentos. Disfruto por medio de formas jugadas el desarrollo de mis nociones temporo espaciales. Practico las nociones básicas de los saltos por medio de ejercicios de salto con elementos y sin elementos. Comprendo la necesidad de utilizar un espacio adecuado para realizar los ejercicios planteados.

IMPLEMENTACION :
• Espacio despejado y seguro • Pelota pequeña o par de medias • Cuerda

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
• Descripción del ejercicio: Se va a cantar la canción con el estribillo: YIFIRI YAFOFO YAFOFO, cada que se cante el estribillo se realizara un movimiento diferente el objetivo es que calientes tu cuerpo con esta actividad y que logres coordinar varios movimientos seguidos sin fallar. Tenemos en cuenta las articulaciones de la primera actividad. Ya cuando nos lo hayamos aprendido intentaremos enseñarle el calentamiento a algún familiar. • Tobillos (arriba abajo el pie) • Rodillas (estiro y recojo la pierna) • Cadera (doy círculos hacia los dos lados) • Muñecas (arriba y abajo, como si manejara una moto) • Codos (estiro y recojo mis brazos) • Hombros (doy círculos grandes con mis brazos hacia adelante y hacia atrás) • Cabeza (hacia los lados, como si dijera NO) • Vamos a continuar mejorando nuestros saltos en cuerda esta vez saltaremos en un solo pie durante 30 segundos tres veces y en cada intento contare los saltos que pueda hacer, intentare mejorar cada vez más.

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
• Empezaremos a trabajar nuestra ubicación espacial, para ello haremos la actividad con ayuda de algún familiar en donde nos vendaran los ojos y se alejaran, la otra persona tendrá que hacer sonido con sus palmas y el estudiante muy lentamente tendrá que seguir el sonido de las palmas. • Seguiremos el trabajo de ubicación espacial para ello cogeremos muchas tapas de diferentes colores y las lanzaremos enfrente nuestro luego de ello tendremos 5 segundos para mirar todas las tapas y nos vendaremos los ojos, el objetivo de la actividad es lograr recordar donde están las tapas de cierto color y agarrarlas. • ARCO: vamos a acostarnos en el piso, flexionando las piernas y apeando las manos al lado de las orejas vamos a levantar el cuerpo lo más alto que podemos intentando realizar la figura de la imagen. • PARADA DE MANOS: empezaremos a realizar un acercamiento al ejercicio de parada de manos en donde con ayuda de la pared podremos levantar nuestros pies, el objetivo es lograr poner las manos en el piso y levantar un poco los pies en la pared y asi sostener 10 segundos

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
• RETO!! Vamos a probar cuanto resistes!! El reto es hacer una parada de manos contra la pared esta vez vas a poner un cronometro y diras cuanto soportaste al intentarlo hacer.

TIEMPO
10 minutos

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 minutos