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:	2021-10-27	4. HORA:	Miercoles,11:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	34
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	20
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 :
Desarrolla habilidades motrices básicas Interioriza el equilibrio en los diferentes ejercicios gimnásticos Trabaja las capacidades coordinativas proyección y recepción

SUBTEMAS :
Distingo los tipos de equilibrio (dinámico y estático) por medio de ejercicios gimnásticos. Aplico dinámicas jugadas (canguro, rana, conejo) lanzando y atrapando elementos de la casa . Realizo actividades con diferentes implementos para lanzar y atrapar.

IMPLEMENTACION :
Espacio amplio y desocupado colchoneta o tapete

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 octubre 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.

TIEMPO
15'

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Se continuara el trabajo de las posiciones gimnasticas y corporales en donde se hara un énfasis en el trabajo del equilibrio estático desde las posturas básicas, las posiciones invertidas y los saltos gimnásticos. 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 continuara con las fases de impulsos y a los saltos básicos (extensión, rodillas al pecho, ruso, japonés) por otra parte se resaltara el trabajo aprendido hasta el momento con la elaboración de una secuencia de ejercicios que involucren todos los ejercicios aprendidos hasta el momento desde posiciones básicas, saltos básicos y ejercicios básicos de la gimnasia.

TIEMPO
30'

RETO :
ACTIVIDADES
Lograr ejecutar una secuencia de ejercicios en frente de todos los compañeros tipo presentación

TIEMPO
5'

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'

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria