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:	2021-10-26	4. HORA:	Martes,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	38
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 :
Identifica las habilidades de ajuste postural y apoyos básicos Desarrolla elementos de gimnasia artística ajustes posturales

SUBTEMAS :
Implemento ejercicios de relevos en diferentes apoyos. Estabilizo las diferentes posturas para controlar mi equilibrio estático. Implemento Saltos utilizando diferentes obstáculos. Desarrollo el ajuste y la postura básica de los elementos apoyo en dos, tres y cuatro.

IMPLEMENTACION :
Implemento ejercicios de relevos en diferentes apoyos. Estabilizo las diferentes posturas para controlar mi equilibrio estático. Implemento Saltos utilizando diferentes obstáculos. Desarrollo el ajuste y la postura básica de los elementos apoyo en dos, tres y cuatro.

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.

TIEMPO
30'

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
• Empezaremos a trabajar nuestro equilibrio dinámico haciendo recorridos con saltos a un solo pie el objetivo es alcanzar a saltar el mayor número de obstáculos durante el recorrido como lo ves en la imagen. Tienes que intentarlo con la pierna derecha y con la pierna izquierda. • Seguiremos el trabajo de equilibrio, pero esta vez será de manera estática para ello intentaras las siguientes posiciones tratando de sostener 15 segundos quieto en esa posición, además inventaras una posición diferente a la de las imágenes y la dibujaras. • Vamos a coger 5 medias y las lanzamos en frente de nosotros luego en un solo pie me moveré y me desplazare lado a lado recogiendo las medias del piso sin caerme. • Golosa: Por último, con nuestros amigos o familiares haremos el juego de la golosa para ello le preguntaremos a las personas de nuestro alrededor en que consiste el juego de la golosa y responderás las preguntas del final.

TIEMPO
60'

RETO :
ACTIVIDADES
Desde la posición de pie, los niños se colocan un cojín sobre el empeine del pie y tratan de elevarlo sin que este se caiga

TIEMPO
10'

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'

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria