PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO**
3. FECHA:	2021-11-10	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	49
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	25
8. ZONA:	5	9. CICLO:	0 ,1 ,7

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Combina movimientos con uso de elementos propios de la gimnasia rítmica

COGNITIVA :
Analiza los ejercicios y a traves de esto crea la mejor estrategia para poder realizar cada uno de ellos.

PSICOSOCIAL :
Comprende la importancia del derecho a la identidad a traves de la nacionalidad.

LUDICA :
Comprende las características de las actividades y las pone en práctica para su realización.

TEMA :
Coordinación, Ritmo, Agilidad (Rítmica)

SUBTEMAS :
Dominio corporal a partir de la coordinación, ritmo, agilidad velocidad y en el Salto, lanzamiento, recepción y manipulación del aro

IMPLEMENTACION :
Aro

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"1. Bienvenida y tiempo de espera de conexión. 2. Actividad de derechos: identidad (Mi país) juego de adivinar distintas nacionalidades y resaltar la importancia de ser colombiano. 3. Explicación del objetivo de la clase. 4. Movilidad articular: se realiza 10 movimientos con cada una de las articulaciones del cuerpo. 5. Activación: zumba 6. Estiramiento: se realiza estiramiento específico de tren superior e inferior."

TIEMPO
30 MIN

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"Manejo de aro: Movimientos básicos (10 veces cada ejercicio): -subir y bajar el aro a la altura de los hombros. -cambiar el aro de mano derecha a izquierda manteniendo la postura de T con los brazos. -en la postura de T girar el aro antes de cambiar a la mano contraria (1/2 giro y luego completo). -movimiento de muñeca conservando la posición de T. -realizar circulos cambiando el aro de mano por encima de la cabeza (hacia la derecha y luego hacia la izquierda). -girar el aro en la mano derecha y luego en la izquierda. -girar el aro con las manos juntas por encima de la cabeza - luego ir sacando una mano a la vez sin parar el aro. -girar el aro en el brazo doblado sobre el codo y extender (con ambos brazos). -girar el aro en el cuello y atraparlo con la mano hasta llegar a la extensión del brazo. -hacer circulos con el aro alrededor del cuerpo (luego intentar girando el aro). -girar el aro con el pie y lanzarlo a que siga girando en la mano. -girar el aro con los codos y cambiarlo de brazo. -Realizar una rutina o secuencia utilizando los elementos trabajados en clase. "

TIEMPO
60 MIN

RETO :
ACTIVIDADES
Dominio del aro girando en la cintura, si ya lo hace debe durar la mayor cantidad de tiempo sin que se le caiga.

TIEMPO
15 MIN

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
"1. Vuelta a la calma: Se realiza estiramiento general de tren superior e inferior. 2. Se realiza retroalimentación de la clase: ¿Qué fue lo que más me gusto? ¿Qué fue lo más dificil? ¿Cómo solucione las dificultades que se presentaron? 3. Despedida e indicaciones para la siguiente clase."

TIEMPO
15 MIN

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria