



IDRD



OBLIGACIÓN 1

EVIDENCIA 1



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TECNICO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	VICTOR HUGO MURILLO VERA
3. FECHA:	2026-04-08	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ejecutar las posiciones y los ejercicios básicos de la gimnasia			
COGNITIVA : Trabajar la memoria motriz mediante el repaso de todos los ejercicios y posiciones básicas aprendidos y por medio de la ayuda en la correccion de la ejecucion a los compañeros			
PSICOSOCIAL : Fomentar la gestion y expresion emocional en los estudiantes por medio de los juegos y las actividades gimnasticas que propicien el reconocimiento de sus emociones			
LUDICA : Brindar espacios para la formacion desde la gimnasia y el desarrollo de juegos que le permitan al estudiante disfrutar las actividades realizadas			
TEMA : Posiciones basicas de la gimnasia, ejercicios basicos de la gimnasia.			
SUBTEMAS : Asimilacion y practica de posturas basicas (agrupada, carpada, extension, plancha, arco) y de ejercicios basicos como la cuna, la vela, el rollo adelante y el mosquito e iniciacion a la parada de manos.			
IMPLEMENTACION : colchonetas y planos inclinados			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES organización inicial : se organizara el grupo se esperara que todos los estudiantes lleguen al lugar donde se realiza la sesion y se hará el llamado a lista para posteriormente explicar los objetivos de la clase movilidad articular: se realizara movilidad articular para preparar a los estudiantes para la realización de actividad física la cual se realizara de manera caudal cefalica. juego de calentamiento : se realizaran ejercicios con los estudiantes con los aros o pelotas en los cuales se fomente la coordinacion motriz y viso manual por medio de lanzar atrapar y de desplazamientos con objetos. posteriormente se realizara un acondicionamiento fisico basico en el cual se empezara a trabajar los grupos musculares especificos para el trabajo de la gimnasia. TIEMPO organización inicial 10' movilidad articular 5' Juego de calentamiento 15'			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Posiciones básicas de la gimnasia: se enseñaran las posiciones básicas de la gimnasia repitiendo y enfocándose en la correcta ejecución de la técnica para ayudar a el acondicionamiento físico básico para la gimnasia, se trabajaran las siguientes posiciones basicas: posicion agrupaday carpada, cunita plancha vela canoa boca abajo canoa boca arriba arco. asi mismo se buscara la asimilacion de las posiciones para pasar despues a hacer ejercicios de mayor dificultad. en donde se empezara el trabajo de rollos delante y atras y el mosquito para empezar con el trabajo de posiciones invertidas ademas de hacer un acercamiento a la parada de manos. TIEMPO posiciones básicas y ejercicios basicos de la gimnasia 50'			
RETO : ACTIVIDADES Lograr realizar las posiciones basicas de manera estatica controlada cambiando de una a otra sin equivocarse TIEMPO 10 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES retroalimentacion: se repetirá la ejecución de cada ejercicio y se responderán preguntas y se harán aclaraciones de cada ejercicio para que los estudiantes practiquen repetición de ejercicios: se les dará un tiempo a los estudiantes para que practiquen los ejercicios vistos en clase y repasen y se ayuden entre ellos flexibilidad: se finalizara con trabajo de flexibilidad enfocado en spagat split y flexibilidad escapular TIEMPO retroalimentacion 10' flexibilidad 20'			

ASISTENCIA</

