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:	2021-09-14	4. HORA:	Martes,15:00:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	23
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	12
8. ZONA:	5	9. CICLO:	0 ,7

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar la fuerza por medio de trabajos de push ups y caídas libres.

COGNITIVA :
Fortalecer la técnica de saltos gimnasticos.

PSICOSOCIAL :
Reconocer el derecho a tener una familia

LUDICA :
Generar un ajuste rítmico combinando saltos con música.

TEMA :
Gimnasia Aeróbica.

SUBTEMAS :
Aeróbica.

IMPLEMENTACION :
Musica / Medias / Tiza / Aros

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"1. Bienvenida y llamado de asistencia 2. Juego de Gimnasia Mental de forma descendente. 3. Movilidad articular 4. Elevación de la temperatura corporal por medio de un juego de malabares con medias. 5. Estiramientos Generales."

TIEMPO
20 MIN

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"1. realizar un trabajo de fuerza de tabatas para de puhs upsy caidas libres con dos tabatas 2. Recalcar el trabajo de tecnica de saltos trabajando solamente los miembros superiores. 3. Recalcar el trabajo de tecnica de saltos trabajando solamente los miembros inferiores. 4. Realizar un trabajo de salto especifico combinando lo desarrollado con antelacion. 5. Acoplar los saltos aprendidos de sisone, carpado, ruso y split con musica. 6. Evaluar por grupos de trabajo."

TIEMPO
45 MIN

RETO :
ACTIVIDADES
Hacer trios de trabajo donde los estudiantes expongan sus creaciones creativas de esquemas gimnasticos y determinar quienes lo hacen con la mejor técnica y ajuste ritmico. A la vez que los mismos estudiantes evalúan el trabajo de su compañeros.

TIEMPO
10 MIN

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
"1. Lectura sobre el derecho a una familia. 2. Reflexión de la temática psicosocial en relación al vídeo del derecho a la familia. 3. Retroalimentacion del trabajo realizado durante toda la clase, observaciónes, sugerencias de la metodología de la sesión de clase así como de la actuación de los estudiantes. "

TIEMPO
15 MIN