PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO INDUSTRIAL FRANCISCO JOSE DE CALDAS (IED) (FRANCISCO JOSE DE CALDAS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**MERCEDEZ ORTIZ GALVIS**
3. FECHA:	2021-10-05	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	49
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	26
8. ZONA:	2	9. CICLO:	2

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Realizar secuencias de movimiento con duración y simetría preestablecidas

COGNITIVA :
Argumentar la importancia de las fases de aprendizaje de un elemento técnico

PSICOSOCIAL :
Desarrollar la importancia de la familia en los estudiantes

LUDICA :
Construir espacios de trabajo teniendo en cuenta las situaciones de presencialidad o desde la virtualidad. Argumentar la importancia de las fases de aprendizaje de un elemento técnico

TEMA :
Aplica la ubicación espacial en elementos técnicos de piso.

SUBTEMAS :
Exploro los apoyos corporales, como pateo y balances.

IMPLEMENTACION :
colchonetas, lazo, bomba , pelota, cobijas, tapete

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
como ejercicio de calentamiento se realizará los "saltos en equis", los cuales consisten en realizar un salto extendiendo brazos y piernas de forma simultánea y otro salto regresando a la posición inicial, esto se realiza por series de acuerdo a las indicaciones del profesor. del mismo modo se realizarán otros saltos similares con brazos al frente, y elevación de rodillas, y brazos atrás y elevación de talones hacia los glúteos. Estos saltos se intercalaran de acuerdo a las indicaciones del profesor, trabajo con el lazo, movimiento articular. Manejo de los valores

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
se realizan las combinación de elementos gimnásticos , por medio de la gimnasia acrobática donde los estudiantes combinan los elementos y hacen enlaces con los ejercicios vistos en las anteriores clases, realizando esquemas cortos.

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
Escoger un elemento visto en clase y mantenerlo sin dejarse caer de la posición

TIEMPO
15

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
se realizan ejercicios de flexibilidad de la parte inferior, estos consisten en ejecutar el "split" y "spagat" pasivo (sin ayuda). se realiza un pequeño conversatorio a modo de evaluación y retroalimentación de las actividades de la clase. hidratación.

TIEMPO
15

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. FRANCISCO JOSE DE CALDAS			Nombre Instructor: MERCEDEZ ORTIZ GALVIS	
2. Fecha:	2021-10-05	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 49	9. Nº de Semana: 26	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1018459575	SAMANTHA ZARASA	Asistio
1023167596	ABY FRANCESCA HERNANDEZ	Asistio
1022153559	MARIANGEL MUÑOZ	No asistio
1141126028	AILYN SAMANTHA SEGURA	Asistio
1030242743	CRISTHIAN CAMILO LOPEZ	Asistio
1141720459	LEIRE CAMELIA BUSTOS	Asistio
1046709320	jazziel martinez	Asistio
1019095291	DANNA GABRIELA RUIZ	No asistio
1141124378	KARLA DANIELA CHACON	No asistio
1028721656	HELEN STEPHANIE LOPEZ	Asistio
1022384536	DANIELLE SOFIA PARRA	No asistio
1141334630	SARA ISABELLA ORTEGON	Asistio
10154444078	MELANIE SOPHIA PARRA	Asistio