**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: | 2021-10-26 | 4. HORA: | Martes,12:30:00,14:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | GIMNASIA | 6. Nº DE SESIÓN: | 53 |
| 7. LOCALIDAD: | Engativa | 8. Nº DE SEMANA: | 28 |
| 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