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:	2021-10-06	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	50
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	27
8. ZONA:	2	9. CICLO:	2 ,3

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:	2021-10-06	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 50	9. Nº de Semana: 27	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141719851	ANYI BANESA JUNCO	Asistio
1031825557	SARA VALERIA NIÑO	No asistio
1161214880	MARIAN VALERIA AVILA	No asistio
1141718979	SAMANTHA CONDE	Asistio
1028945798	SARAH VALENTINA BOYACA	Asistio
1141332591	elizabeth Gomez	Asistio
1141719887	MARIA PAULA OYOLA	Asistio
1034402634	MARIA FERNANDA ROJAS	No asistio
1019607801	JULIANA IBARRA	Asistio
1014227076	KAREN VALENTINA AYALA	Asistio
1023917655	ANA SOFIA MARTINEZ	No asistio
1145926589	LUNA VALENTINA MATEUS	No asistio
1050610409	THALIA HASBLEIDY AVILA	No asistio