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,12:30:00,14:30:00
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,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 50	9. Nº de Semana: 27	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1032800007	DAFNE SOFIA VILLAMIZAR	Asistio
1188215608	LUCIANA ORJUELA	Asistio
1015436222	LITZY FERNANDA CARDONA	Asistio
1016957936	CAMILA ANDREA GARZON	Asistio
1141719761	VALERY SOFIA GUALDRON	Asistio
1141719732	PAULA VALERIA HERRAN	No asistio
1141720358	LAURA SOFIA RODRIGUEZ	Asistio
1014243134	JULIANA LOPEZ	Asistio
1122524401	NIKOLL VALERIA RAMIREZ	No asistio
1141122424	LAURA NATALY ALVAREZ	No asistio
1025326129	ASHLEY MICHELLE GARZON	Asistio
1141327717	SARA MONTAÑO	Asistio
1016958172	MARIA ALEJANDRA PERDOMO	Asistio
1015435694	LAURA SOFIA MENESES	Asistio
1034665923	MARIA PAULA AMAYA	Asistio
1025326755	SAMARA MONTEJO	No asistio