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:	2021-10-27	4. HORA:	Miercoles,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 ,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