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:	2022-09-28	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	34
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	26
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Identificar la capacidad motriz, en dirección a la especificidad de la práctica física y corporal en reconocimiento de las habilidades físicas, cognitivas y sensoriales basadas en el movimiento la contracción corporal

COGNITIVA :
Integrar conceptos básicos de las habilidades propias de la gimnasia a través de actividades didácticas

PSICOSOCIAL :
El deporte y el fortalecimiento de las capacidades mentales (con el cuerpo aprendo)procesos cognitivos básico

LUDICA :
Participar en las actividades recreativas individuales y colectivos propuestos en el centro de interés.

TEMA :
Articula habilidades básicas con capacidades aprendidas

SUBTEMAS :
Ajuste corporal , alineación corporal . Posturas isométricas. Autocuidado como el respeto al cuerpo. Ejercicios individuales sin asistencia, ejercicios con asistencia de un compañero. o con materiales y elementos encontrados: "pared, etc.". Conversatorio: posición personal sobre el derecho del cuerpo

IMPLEMENTACION :
colchonetas, pelotas, aros

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

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
El maestro realizara la ejecución del elemento "parada de manos" a modo de indicación para sus estudiantes. estando de pie con los brazos extendidos verticalmente, realizar un paso al frente y posteriormente apoyar las manos en el suelo, las cuales deben de estar separadas al ancho de los hombros, la mirada debe estar dirigida entre las manos, sin exagerar la extensión del cuello en este preciso momento, la pierna de atrás se impulsa buscando la vertical, seguidamente la otra pierna alcanza la primera para lograr así el equilibrio y lograr la parada de manos, luego se baja un pie y luego el otro para quedar en la posición inicial. educativos, frente a la pared el alumno deberá realizar la parada de manos. Se realizan los elementos vistos en las anteriores clase como lo son rollo adelante, atrás, arcos desde el suelo y de pie conbinacion de parada de manos con arco, enseguida se enseña medialuna .

TIEMPO
60 min

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

TIEMPO
15 min

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 min