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:	2023-02-21	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Controla el movimiento en diversos espacios, al desplazarse y manipular objetos.

COGNITIVA :
Interpreta el ajuste postural frente a ejercicios que los requieran y denominaciones de posturas.

PSICOSOCIAL :
Manifiesta su punto de vista cuando se toman decisiones.

LUDICA :
Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones.

TEMA :
Iniciación al centro de interés , biopsicosocial, motriz.

SUBTEMAS :
Posturas corporales para la iniciación de un elemento técnico (Ante salto, entradas, bases de rollitos, combinaciones. Promoción del valor a la vida y la salud. Flexibilidad.

IMPLEMENTACION :
Colchoneta, aros , pelota, lazo.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Explicación de los elementos a trabajar en clase. Movimientos articulares estáticos de la parte superior e inferior del cuerpo (movimiento de tobillos, cintura, tronco, brazos, y cabeza) juego comando de colores el formador dice un color y se hace un ejercicio, ejemplo rojo sentado, amarillo de pie y así sucesivamente, los niños esperan indicaciones de los colores para realizar el ejercicio. juegos con la bomba golpes con las manos, pies y otras partes del cuerpo sin dejar que se caiga el globo. hidratacion.

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
El maestro realizara la ejecución del elemento "rollo adelante" a modo de indicación para sus estudiantes. se explican las fases del rollo indicando la posición de brazos , cabeza, espalda y piernas, así pues, el rollo consiste en apoyar las manos sobre la colchoneta desde la posición "cuadrúpeda", metiendo la cabeza y elevando la cadera; posteriormente desde esa posición apoyar la nuca en la colchoneta de modo tal que ruede sobre la espalda de forma fluida y sin golpearse. hidratación.

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar el rollo adelante hasta ponerse de pie con un salto al final manteniendo la postura.

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

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. FRANCISCO JOSE DE CALDAS			Nombre Instructor: MERCEDEZ ORTIZ GALVIS	
2. Fecha:	2023-02-21	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1112058216	Antonella Varela	Asistio
1070975394	SAMUEL ESTEBAN MONTERO	Asistio
1141721693	VALERY LESMES	Asistio
1150187098	MARIA PAULA FLOREZ	Asistio
1014266922	DANNA MICHELLE CRISTANCHO	No asistio
1034786831	JUAN MARCOS ESCOBAR	No asistio
1222120414	Efraín Sebastián Murcia	Asistio
1055275128	JHAYANA CORINA CARRILLO	Asistio
1014283481	STEPHANIE GUERRERO	Asistio