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:	2023-02-23	4. HORA:	Jueves,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	4
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.

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:	2023-02-23	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1013024929	ARIADNA LOPEZ	Asistio
1032492205	LUCIANA NEVA	Asistio
1030663955	EIMY JULIETH BUITRAGO	Asistio
1014288777	MAIYA AINARA CASTELLANOS	Asistio
1141723027	SARA VALENTINA GARZON	Asistio
1016605696	JOAN GERONIMO CALDERON	Asistio