

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LEYDY CAROLINA NIÑO GUERRERO
3. FECHA:	2021-05-31	4. HORA:	Lunes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	2
8. ZONA:	3	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Exploro diferentes movimientos a nivel global y segmentario			
COGNITIVA : Identifico y adapto mi cuerpo para la realización de los movimientos propios de la práctica del porrismo			
PSICOSOCIAL : Reconozco las recomendaciones frente a la ciudadanía y cuidado de sí mismo en mis actividades cotidianas			
LUDICA : Exploro diferentes actividades y ejercicios que le permiten adaptarse al ejercicio			
TEMA : conoce las capacidades fisicas basicas identificando fortalezas y falencias.			
SUBTEMAS : reconozco mi cuerpo al moverse realizando patrones básicos.			
IMPLEMENTACION : Exploro posibilidades de movimiento por medio de la capacidad fisica basica de resistencia			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Movilidad articular inicial (contando 10 segundos por cada articulacion) calentamiento inicial trote marcado por tres velocidades con el fin de iniciar el proceso de adaptacion a la capacidad fisica basica de resistencia y terminariamos esta fase inicial con estiramientos iniciales de los grandes grupos musculares, esta metodologia se vera reflejada de forma sincronica. TIEMPO 30 MINUTO (10 MINUTOS MOVILIDAD ARTICULAR INICIAL- 15 MINUTOS DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD INICIAL DE CALENTAMIENTO- 5 MINUTOS ESTIRAMIENTO INICIAL)			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Aprenderemos 4 ejercicios de resistencia (saltos en x,saltos de rana,salto lazo,skipping) con el fin de iniciar el proceso de adaptacion a la capacidad fisica basica de resistencia,esto se vera reflejado en la metodologia para esta sesion de clase que es de forma sincronica . TIEMPO TIEMPO SE EVIDENCIA EN LA EXPLICACION DE LA ACTIVIDAD, LAS SERIES Y REPETICIONES VAN DE ACUERDO AL CICLO			
RETO : ACTIVIDADES Contar cuantas ejecuciones de cada ejercicio (saltos en x,saltos de rana,salto lazo,skipping) durante 30 segundos realiza de cada uno TIEMPO 20 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Realiza los estiramientos que se observan en el video contando 10 segundos por cada posición y recuerda la importancia de hidratarte al realizar cada ejercicio en cada fase TIEMPO 10 segundos por cada posicion			

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria