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:	2021-06-08	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	3	9. CICLO:	3

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 :
Obtener sentido de pertenencia en su entorno y cuidado del mismo

LUDICA :
Exploro diferentes actividades y ejercicios que le permiten adaptarse al ejercicio fisico y al centro de interes de PORRISMO

TEMA :
conoce las capacidades coordinativas identificando fortalezas y falencias.

SUBTEMAS :
reconozco mi cuerpo al moverse realizando patrones básicos.

IMPLEMENTACION :
exploro posibilidades de movimiento caminando en diversos sentidos Identifico posibles cambios de ritmo al correr en diferentes sentidos Experimento y controlo mis movimientos al atrapar y lanzar algún objeto Descubro diversas formas de obtener resitencia por medio de las posturas

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,

TIEMPO
30 MINUTO (10 MINUTOS MOVILIDAD ARTICULAR INICIAL- 15 MINUTOS DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD INICIAL DE CALENTAMIENTO- 5 MINUTOS ESTIRAMIENTO INICIAL)

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Realizaremos ejercicios de resistencia con ejercicios especificos del porrismo (postura 1,2,3, y escaladors) con el fin de continuar con el proceso de adaptacion a la capacidad fisica basica de resistencia por medio de las posturas.

TIEMPO
60 minutos divididos en la ejecucion de cada una de las posturas

RETO :
ACTIVIDADES
mantener y perdudurar 30 segundos ejecutando cada una de las posturas con conteo del formador

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

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. FEDERICO GARCIA LORCA			Nombre Instructor: LEYDY CAROLINA NIÑO GUERRERO	
2. Fecha:	2021-06-08	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1014990411	TATIANA VALENTINA ROBLES	Asistio
1022951348	LITZI VALENTINA PINEDA	Asistio
1022958876	CAROL VALERIA BUSTACARA	Asistio
1028783643	JENIFER DANIELA CALDERON	Asistio
1105055681	SANDY LORENA CHICO	Asistio
1116787529	ZULAY PAOLA OJEDA	Asistio