PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (BETANIA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LEYDY CAROLINA NIÑO GUERRERO**
3. FECHA:	2021-06-09	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	3	9. CICLO:	2 ,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 :
Desarrollo las actividades del centro de interes de PORRISMO en un entorno seguro y propio en cada uno de sus hogares

LUDICA :
Exploro diferentes actividades y ejercicios que le permiten adaptarse al ejercicio por medio de la realizacion de restos en estas clases de metodologia asincronica

TEMA :
reconozco mi cuerpo al moverse realizando patrones básicos del centro de interes de porrismo

SUBTEMAS :
Exploro posibilidades de movimiento por medio de la capacidad fisica basica de resistencia por medio de la saltabilidad

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,esto se vera reflejado en el video que se realiza como metodologia para esta sesion de clase que es de forma asincronica

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 por medio de la saltabilidad 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 la saltabilidad,esto se vera reflejado en el video que se realiza como metodologia para esta sesion de clase que es de forma asincronica .

TIEMPO
TIEMPO SE EVIDENCIA EN LA EXPLICACION DE LA ACTIVIDAD EN EL VIDEO DE ACUERDO A LAS SERIES Y REPETICIONES QUE VAN DE ACUERDO AL CICLO AL QUE PERTENECE

RETO :
ACTIVIDADES
REALIZAR LA CANTIDAD DE TIEMPO SOLICITADO EN CADA UNA DE LAS POSTURAS Y DE ACUERDO AL CICLO

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. BETANIA			Nombre Instructor: LEYDY CAROLINA NIÑO GUERRERO	
2. Fecha:	2021-06-09	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023396347	KAROL ESTEFANY LAGOS	Asistio
1140925172	AVILA SUAREZ DAIRA	Asistio
1074528090	maria ALEJANDRA cardenas	Asistio
1148199502	WILMER ANDRES MERCADO	Asistio
1022996403	ISABELLA MONTERO	Asistio
33908850	KAROLAY PUERTA	Asistio
31706045	ADRIANA JOSÉ PEREZ	Asistio
1140923971	SARA CAMILA VALERO	Asistio