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:	2021-06-15	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	4
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 diferentes actividades y ejercicios que le permiten adaptarse al ejercicio por medio de la realizacion de retos en estas clases de metodologia asincronica

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 los saltos especificos del porrismo (salto igol,salto ruso, salto frot) con el fin de aumentar y mejorar la tecnica en la ejecucion de las habilidades.

TIEMPO
60 minutos divididos en la ejecucion de cada salto

RETO :
ACTIVIDADES
realizar los cada uno de los saltos en los diferentes planos segmentarios durante el menor tiempo posible

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:	2021-06-15	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 7	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1030604229	CAROL TATIANA RIVERA	Asistio
1013127230	EILEEN MARIANA CORTES	Asistio
1014990411	TATIANA VALENTINA ROBLES	Asistio
1022961885	YESICA ALEXANDRA BARON	Asistio
1028783643	JENIFER DANIELA CALDERON	Asistio
1105058243	LINA FERNANDA OSORIO	Asistio