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:	2021-06-03	4. HORA:	Jueves,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	3	9. CICLO:	4

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 :
Obtengo beneficios saludables para mi cuerpo por medio de la realizacion de DEPORTE

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 :
conoce las capacidades fisicas basicas identificando fortalezas y falencias

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

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 (bailisticos en direccion a todos los planos corporales) con el fin de continuar con el proceso de adaptacion a la capacidad fisica basica de resistencia,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 BALISTICOS SOLICITADOS 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. FEDERICO GARCIA LORCA			Nombre Instructor: LEYDY CAROLINA NIÑO GUERRERO	
2. Fecha:	2021-06-03	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Jueves,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
0123445678	JEIMMY VANESSA ORJUELA	Asistio
1000623398	ADRIANA HAIDY CORTES	Asistio
1011099665	CAROL JULIETH RAMIREZ	Asistio
1012379227	HEIDY TALIANA MORENO	Asistio