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:	2021-06-16	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	4
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 :
Obtener sentido de pertenencia en su entorno y cuidado del mismo

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 realizacion de los saltos basicos del porrismo

IMPLEMENTACION :
Exploro posibilidades de movimiento por medio de la tecnica en la ejecucion de los movimientos

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 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 ,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 EJECUCION DE SALTOS SOLICITADOS

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:	2021-06-16	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 6	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141331732	ANGELY STEFANI RAMIREZ	Asistio
1027285569	HELEN DAYANA PARRADO	Asistio
1022980523	MARIA ALEJANDRA RIVAS	Asistio
1022993293	VALERY DANIELA RIVAS	Asistio
1022990962	HEIMI ISABELA CASTILLO	Asistio
1074528090	maria ALEJANDRA cardenas	Asistio
1022993192	NOHORA VALENTINA CHICO	Asistio
33908850	KAROLAY PUERTA	Asistio
1140923971	SARA CAMILA VALERO	Asistio
1140925172	AVILA SUAREZ DAIRA	Asistio