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,13:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	3
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 :
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,13:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
5133139	MAYBIS AGUIRRE	Asistio
1000227678	SARA CABALLERO	Asistio
1000694264	YEIMY PAOLA ALBARRACIN	Asistio
1140915808	DANIELA MONSALVE	Asistio