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:	2021-06-17	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	8
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 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
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
30 MINUTO (10 MINUTOS MOVILIDAD ARTICULAR INICIAL- 15 MINUTOS DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD INICIAL DE CALENTAMIENTO- 5 MINUTOS ESTIRAMIENTO INICIAL)

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
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

TIEMPO
REALIZAR LA CANTIDAD DE EJECUCION DE SALTOS SOLICITADOS

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. FEDERICO GARCIA LORCA			Nombre Instructor: LEYDY CAROLINA NIÑO GUERRERO	
2. Fecha:	2021-06-17	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 8	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1013127230	EILEEN MARIANA CORTES	Asistio
1022951348	LITZI VALENTINA PINEDA	Asistio
1022958876	CAROL VALERIA BUSTACARA	Asistio
1014990411	TATIANA VALENTINA ROBLES	Asistio
1028783643	JENIFER DANIELA CALDERON	Asistio
1105055681	SANDY LORENA CHICO	Asistio
1028402588	ANA GABRIELA SALAZAR	Asistio
1022961885	YESICA ALEXANDRA BARON	Asistio
1105058243	LINA FERNANDA OSORIO	Asistio
1030604229	CAROL TATIANA RIVERA	Asistio
1022960809	JOHANA MARCELA MORENO	Asistio
1117133220	KATHERYN DAYANA BARBOSA	Asistio