**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,13:00:00,15:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | PORRAS | 6. Nº DE SESIÓN: | 8 |
| 7. LOCALIDAD: | Usme | 8. Nº DE SEMANA: | 4 |
| 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 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
30 MINUTO (10 MINUTOS MOVILIDAD ARTICULAR INICIAL- 15 MINUTOS DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD INICIAL DE CALENTAMIENTO- 5 MINUTOS ESTIRAMIENTO INICIAL)

TIEMPO
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 .

**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,13:00:00,15:00:00 | 6. Nº de Sesion: 8 | 9. Nº de Semana: 4 | |
| 4. Grupo: | PORRAS 4 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1140915808** | DANIELA MONSALVE | Asistio |
| **0123445678** | JEIMMY VANESSA ORJUELA | Asistio |
| **1000227678** | SARA CABALLERO | Asistio |
| **1000694264** | YEIMY PAOLA ALBARRACIN | Asistio |
| **1011099665** | CAROL JULIETH RAMIREZ | Asistio |
| **1012379227** | HEIDY TALIANA MORENO | Asistio |
| **1068928010** | NICOLL TATIANA MACIAS | Asistio |
| **1014862292** | MARIANA BOBADILLA | Asistio |
| **1034290017** | LAURA DANIELA BOBADILLA | Asistio |
| **1022974762** | LAURA VALENTINA HOYOS | Asistio |
| **1030560569** | YUBELY ALEXANDRA ROJAS | Asistio |
| **1016019432** | DANNA SOFIA CASTRO | Asistio |
| **1022955103** | DANNA VALENTINA URREGO | Asistio |
| **1022971391** | JENNIFER TATIANA PABON | Asistio |
| **5133139** | MAYBIS AGUIRRE | Asistio |