PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO JOSE ASUNCION SILVA (IED) (JOSE ASUNCION SILVA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
3. FECHA:	2022-11-01	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	67
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	35
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Manejo de manera controlada las habilidades básicas del nivel 1 en porrismo.

COGNITIVA :
Identifico los agarres, conexiones y estilos del trabajo coreográfico, gimnástico y acrobático del porrismo.

PSICOSOCIAL :
Modificar los hábitos de sedentarismo causados por la situación de confinamiento reduciendo el riesgo de enfermedades causadas por el estrés y el asilamiento.

LUDICA :
Participo en actividades recreativas de acuerdo con mis preferencias en el contexto virtual y/o presencial del centro de interés.

TEMA :
SALTOS RUSO, FRONT, PIKE.

SUBTEMAS :
Tecnica inicial de saltos. Flexibilidad con la ejecución de los saltos. Elementos de Gimnasia estática nivel uno.

IMPLEMENTACION :
Bafle de sonido, colchonetas, música de conteo para porrismo.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones para el auto cuidado dentro y fuera de la IED. 2. Asistencia. 3. Preparación: Se realizara movimiento articular en tren superior e inferior y luego como calentamiento se ejecutaran los siguiente ejercicios: Saltos de rodilla al pecho (10x4), Doble salto con apertura de piernas y brazos extendidos (10 x 4) y terminamos con flexiones de brazos (10x4).

TIEMPO
15 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Una vez realizado el trabajo de calentamiento se procede a ejecutar con mayor dificulta la tecnica inicial de saltos con varios ejercicios, depsues integro un mayor rango de flexibilidad con la ejecución de los saltos, luego se combinaran los saltos con ejecución de algunos elementos de gimnasia estática nivel uno desde otras superficies para ganar fuerza y resistencia.

TIEMPO
75 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
En dos filas al frente, cada persona observa a su pareja de pies a cabeza. Primero de frente, luego de perfil y de espaldas. Uno de ellos será el espejo y el otro hará ante él una serie de movimientos o acciones cotidianas. Al comienzo, que sean movimientos lentos, suaves y progresivamente aumentan en velocidad y energía. Después de un momento cambian de roles. Los participantes también pueden realizar con su pareja espejo, una serie de roles sociales en diferentes situaciones: una bailarina, un boxeador, un futbolista, una modelo, etc.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Para esta fase se realizara el siguiente estiramiento para vuelta a la calma: Estiramiento: Cada uno se pondrá en posición de pie con piernas un poco separadas, luego se ejecutaran una serie de ejercicios empezando con brazos y terminando con piernas con intervalos de 15 segundos. 2. Recomendaciones del auto cuidado. 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión para reforzar los temas vistos.

TIEMPO
15 minutos.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE ASUNCION SILVA			Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA	
2. Fecha:	2022-11-01	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 67	9. Nº de Semana: 35	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1016962367	SARA VALENTINA AMAYA	No asistio
1141131275	SHALON VALENTINA CABRERA	No asistio
1141131780	SAMANTHA CHINOME	No asistio
1065827435	SHADDAY DE LEON	No asistio
1141130871	JOSEPH ALEJANDRO GAMBA	Asistio
1014282526	LUIS ALEJANDRO MENDEZ	Asistio
1016962177	LUIS ALEJANDRO ORTIZ	Asistio
1013276867	MAYKOL STEVEN PEÑA	Asistio
1014280019	SAMUEL MAURICIO TORRES	Asistio
1014286986	ESTEBAN ALEXANDER PRADA	Asistio
1076917125	MICHAEL STEVEN FONTALVO	Asistio
1220217754	JUAN ESTEBAN SANCHEZ	No asistio
1031837207	BRAYAN NICOLAS CAMARGO	Asistio