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:	2022-11-02	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	66
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	34
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Interpretar diferentes movimientos técnicos en la realización de su centro de interés.

COGNITIVA :
Retroalimentar, indaga y comparte con sus compañeros conceptos básicos antes durante y despues de la ejecución de cada elemento para su posterior mejora.

PSICOSOCIAL :
Expresar mi sentir y emociones, de manera acertada y respetuosa, en mi entorno, entre mis compañeros y demás miembros de la comunidad, de manera asertiva y respetuosa.

LUDICA :
Disfrutar por medio de actividades lúdicas, deportivas y recreativas, las orientaciones dadas en el centro de interés de porrismo en conjunto con sus compañeros.

TEMA :
DIRECCIONES TEMPORESPACIALES Y LATERALIDADES EN LA RUTINA

SUBTEMAS :
Ubicaciones dentro del espacio Dentro-fuera-junto-separado-cerca-lejos Desplazamientos Lento- rápido-intervalos Sincronizacion según el bit

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 realizar diferentes ejercicios donde se aplique la ubicación dentro del espacio, dentro, fuera, junto, separado, cerca y lejos, después se ejecutaran desplazamientos de forma lenta, rapida y con intervalos de movimientos sincrónicos segun el bit .

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.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE ASUNCION SILVA			Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA	
2. Fecha:	2022-11-02	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 66	9. Nº de Semana: 34	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1031822196	JOSE GABRIEL DEANTONIO	Asistio
1014235545	DANNA VALERIA GARCIA	Asistio
1141121286	DANIEL FELIPE IBAGUE	Asistio
1014233040	MAILYE CATHERINNE PEDRAZA	Asistio
1018457244	YAHARIS ALEXANDRA RODRIGUEZ	Asistio
1080542187	DABIAN DAVID SALAS	Asistio
1141123776	JUAN PABLO SUANCHA	Asistio
1016052490	LAURA VALENTINA VARGAS	Asistio
1141119941	MELANY MORA	No asistio
1141117997	JOSEPTH ALEJANDRO PAEZ	Asistio
1032447369	KEVIN FABIAN QUEVEDO	Asistio
1145225989	MELANY DAYAN RAMIREZ	Asistio
1072659498	JENNIFER LIZETH MENDEZ	Asistio
1031824519	DANNA SOFIA ARCOS	Asistio
1031818674	LUISA FERNANDA NIÑO	No asistio
1051669488	EDIMER JESUS VILLANUEVA	Asistio
1068419240	ANDRES STIVEN ARBOLEDA	Asistio
1028720485	CARLOS DAVID QUIROGA	Asistio
1141121599	ANDRES FELIPE GOMEZ	Asistio