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:	2022-11-04	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	67
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 :
ELEMENTOS DE PARTNERT (DESMONTES))

SUBTEMAS :
Educativos para todas las posiciones Desmontes Por side lunge a uno o dos apoyos Posturas de lanzar y atrapar Desmontes Directo a uno o dos apoyos

IMPLEMENTACION :
Colchonetas, bafle de sonido y música de conteo en ingles.

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 algunos movimientos educativos para todas las posiciones del porrismo, luego por grupos acrobáticos realizaran los desmontes por side lunge a uno o dos apoyos y terminando con hacer posturas de lanzar y atrapar con desmontes directo a uno o dos apoyos.

TIEMPO
75 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
El primer miembro del grupo dispone de un minuto de tiempo para contar una historia. A continuación, el siguiente participante seguirá contando la historia desde el punto en el que el anterior compañero la dejó. Así, sucesivamente, hasta que todos los miembros del grupo cuenten su parte de la historia.

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:	2022-11-04	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Viernes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 67	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	No asistio
1080542187	DABIAN DAVID SALAS	No asistio
1141123776	JUAN PABLO SUANCHA	Asistio
1016052490	LAURA VALENTINA VARGAS	Asistio
1141119941	MELANY MORA	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	Asistio
1051669488	EDIMER JESUS VILLANUEVA	Asistio
1068419240	ANDRES STIVEN ARBOLEDA	Asistio
1028720485	CARLOS DAVID QUIROGA	Asistio
1141121599	ANDRES FELIPE GOMEZ	Asistio