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,08:30:00,10:00:00
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 :
Desarrollo posturas corporales propias de las técnicas de movimiento en el desarrollo de la actividad física.

COGNITIVA :
Identificar métodos para el desarrollo de cada una de las capacidades físicas y aplicarlas.

PSICOSOCIAL :
Identificar los principales problemas sociales con el fin de no dar continuidad a las mismas en el entorno, siendo agente de cambio social.

LUDICA :
Comprendo que a través del juego la tolerancia es importante en la vida cotidiana, respetando las diferentes circunstancias que permitan contribuir a nuestro desarrollo.

TEMA :
FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE SECUENCIAS Y CONTEOS EN EL BAILE

SUBTEMAS :
Marcaciónes en nivel pre Switch up a liberty por debajo del nivel de pre

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
10 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Una vez realizado el trabajo de calentamiento calentamiento se procede a ejecutar los elementos de porrismo con sus tiempos de ejecución, marcaciónes con conteo, luego por grupos acrobáticos se realizara switch up a liberty por debajo del nivel de pre y terminando con las marcaciones y elaciónes a una pierna por debajo del nivel de pre, luego como actividad de recuperación para cambio de actividad se realizará por 10 minutos juego predeportivo con balón (baloncesto, Voleibol y luego de golosa) se debe estar por grupos de 3 o 4 estudiantes.

TIEMPO
60 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
10 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
10 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,08:30:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 67	9. Nº de Semana: 35	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141119349	NICOL DANIELA BAUTISTA	Asistio
1141117250	MARIAN DANIELA BLANCO	No asistio
1141119168	NICOL SOFIA CARDENAS	No asistio
1013121335	NALLARA VALENTINA CARDONA	Asistio
1023898583	LIYIBET NICOL FORERO	Asistio
1141116588	OSCAR STIVE FORERO	No asistio
1095922835	NICOL VALERIA CAMARGO	Asistio
1019606559	LAURA SOFIA CEBALLOS	Asistio
1018426972	SHARIL LORENA GARCIA	Asistio
1021396519	MARIA FERNANDA GUEVARA	No asistio
1019055019	CHARIK DAYANA PINILLA	Asistio
1141116847	LAURA ESTEFANY NAVARRO	Asistio
1031815344	YERSON CAMILO PINILLA	Asistio
1014216118	LUISA FERNANDA BETANCOURT	Asistio
1028943222	ADRIANA CATALINA AGUIRRE	Asistio
1141116664	JUAN DAVID BELLO	Asistio
1031814992	YULIETH ALEJANDRA GOMEZ	Asistio
1034663634	SHELCEA ALEJANDRA MOSQUERA	Asistio