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:	2022-11-10	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	70
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	36
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 :
TÉCNICA DE LOS MOVIMIENTOS (MOTIONS).

SUBTEMAS :
Motions Begining stance, top stance, high V, low V. Motions de forma correcta Touch down, low touch down, musculman, Diagonal Conteos con la ejecución de los motions y pista musical.

IMPLEMENTACION :
Colchonetas, bafle de sonido, balones de caucho, aros, conos

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 durente la ejecucion de la rutnia los motions (Begining stance, top stance, high V, low V, Touch down, low touch down, musculman y Diagonal), luego con la pista se realizan los motions.

TIEMPO
75 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
El facilitador con unos anteojos recortados en papel plantea: "éstos son los anteojos de la desconfianza. Cuando llevo estos anteojos soy muy desconfiado. ¿Quiere alguien ponérselos y decir qué ve a través de ellos, qué piensa de nosotros?". Después de un rato, se sacan otros anteojos que se van ofreciendo a sucesivos voluntarios (por ejemplo : anteojos de la "confianza", del "enojón", del "yo lo hago todo mal", del "todos me quieren", y del "nadie me acepta", etc.). En grupo, cada uno puede expresar cómo se ha sentido y qué ha visto a través de los anteojos

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:	2022-11-10	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 70	9. Nº de Semana: 36	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1016962367	SARA VALENTINA AMAYA	No asistio
1141131275	SHALON VALENTINA CABRERA	No asistio
1141131780	SAMANTHA CHINOME	Asistio
1065827435	SHADDAY DE LEON	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	Asistio
1031837207	BRAYAN NICOLAS CAMARGO	Asistio