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,10:30:00,12:00:00
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 :
Participar en diversos juegos y ejercicios de carácter individual y colectivo con y sin la utilización de elementos deportivos propios del centro de interés.

COGNITIVA :
Utilizar técnicas de expresión corporal trabajadas en el centro de interés, que ayudan a una mejor exteriorización de las emociones en situaciones de juego y competencia.

PSICOSOCIAL :
Aprender habilidades para relacionarme con los demás, promover la capacidad para resolver los conflictos de la vida diaria y mejorar la comunicación con los que me rodean.

LUDICA :
Aceptar y colocar en práctica las reglas del juego en la práctica del centro de interés, respetando las opiniones de mis compañeros.

TEMA :
SECUENCIAS Y ENLACES DE GIMNASIA

SUBTEMAS :
Gimnasia como rueda, media luna o round off Gimnasia con carrera Gimnasia con los conteos en porrismo

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 se procede a ejecutar pasadas de gimnasia sencilla como rueda, media luna o round off con otro compañero, luego se ejecutaran pasadas con gimnasia de carrera con otro estudiante que tenga estilo y dificultad similar, después se realizaran pasadas de gimnasia de forma simultanea con 1 o mas compañeros de forma sincronizada utilizando conteos y de forma coordinada, después de el trabajo de Porrismo se realizará una pequeña integración de compartir en grupo donde combinarán diferentes comestibles y trataremos el tema de la ciudadanía y su importancia

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,10:30:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 67	9. Nº de Semana: 35	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1014878589	JUNIOR JAVIER DE LA HOZ	Asistio
1033107416	SAMUEL VICENTE BAENA	Asistio
1141125298	SHARIT NATALIA DURAN	Asistio
1031829711	JUAN PABLO ESPITIA	Asistio
1031828087	DANIEL ESTEBAN FLOREZ	Asistio
1141124198	HELEN DAYAN GUZMAN	No asistio
1031848714	MIGUEL ANGEL MENDEZ	No asistio
1016958124	ORIANA SOFIA ORTIZ	Asistio
1145226092	OMARIS PALACIOS	Asistio
1013272341	MARIA CAMILA PITA	Asistio
1016958749	JOHAN ESTEBAN RUBIANO	Asistio
1141720223	DAVID STEBAN SILVA	Asistio
1014235135	KAREN DAYANA CASTILLO	Asistio
1141126608	VIOLETA RAMIREZ	Asistio
1011210957	JUAN ESTEBAN OTALORA	Asistio
1014251773	MARIA CAMILA PAEZ	No asistio
1033110177	THOMAS ALONSO	Asistio
1025149415	GIAN PAOLO BEJARANO	Asistio