**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,10:30:00,12:00:00 |
| 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 :**
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 :**
CONEXIONES EN ELEMENTOS GIMNÁSTICOS.

**SUBTEMAS :**
Gimnasia estática Gimnasia con conteos Enlace de elementos de gimnasia

**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
10 minutos.

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
Una vez realizado el trabajo de calentamiento se procede a ejecutar los elementos de gimnasia básica, medialuna, rondoff, arco pasado, cada uno de estos elementos se realizara de manera estática, luego cada uno desarrollara esos mismos elementos estáticos con conteo de la pista musical.

TIEMPO
60 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
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 mnutos.

**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,10:30:00,12:00:00 | 6. Nº de Sesion: 70 | 9. Nº de Semana: 36 | |
| 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 | Asistio |
| **1031848714** | MIGUEL ANGEL MENDEZ | 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 | Asistio |
| **1033110177** | THOMAS ALONSO | Asistio |
| **1025149415** | GIAN PAOLO BEJARANO | Asistio |