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:	2022-11-11	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	69
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	35
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 :
TÉCNICA DE SALTOS

SUBTEMAS :
Tecnica en marcaciòn Tecnica en ejecuciòn de Eagle - Spirit tuck Tecnica en ejecuciòn de Russo - Double nine Combinaciones de saltos

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 ejecutar la técnica en marcaciòn en el esquema de porrismo, luego la técnica en ejecuciòn de Eagle - Spirit tuck, despues la técnica en ejecuciòn de Russo - Double nine y se terminara con las combinaciones de saltos.

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:	2022-11-11	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Viernes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 69	9. Nº de Semana: 35	
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	Asistio
1080542187	DABIAN DAVID SALAS	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	No asistio
1072659498	JENNIFER LIZETH MENDEZ	Asistio
1031824519	DANNA SOFIA ARCOS	Asistio
1031818674	LUISA FERNANDA NIÑO	No asistio
1051669488	EDIMER JESUS VILLANUEVA	Asistio
1068419240	ANDRES STIVEN ARBOLEDA	Asistio
1028720485	CARLOS DAVID QUIROGA	Asistio
1141121599	ANDRES FELIPE GOMEZ	Asistio