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:	2022-11-03	4. HORA:	Jueves,08:30:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	68
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 :
MOVIMIENTOS DE TRANSICIONES

SUBTEMAS :
Inversión a nivel del piso Switch up a liberty a nivel de pre con conexión Switch up a heel strech a nivel de pre con conexión Elevación a full con conexión

IMPLEMENTACION :
Colchonetas, bafle de sonido y música de conteo en ingles.

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 con cada uno de los grupos acrobáticos las inversiones a nivel del piso, movimientos switch up a liberty a nivel de pre con conexión, switch up a heel strech a nivel de pre con conexión y terminando con elevación a full con conexión.

TIEMPO
60 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
El primer miembro del grupo dispone de un minuto de tiempo para contar una historia. A continuación, el siguiente participante seguirá contando la historia desde el punto en el que el anterior compañero la dejó. Así, sucesivamente, hasta que todos los miembros del grupo cuenten su parte de la historia.

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.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE ASUNCION SILVA			Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA	
2. Fecha:	2022-11-03	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,08:30:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 68	9. Nº de Semana: 35	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141119349	NICOL DANIELA BAUTISTA	Asistio
1141117250	MARIAN DANIELA BLANCO	Asistio
1141119168	NICOL SOFIA CARDENAS	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	Asistio
1019055019	CHARIK DAYANA PINILLA	Asistio
1141116847	LAURA ESTEFANY NAVARRO	Asistio
1031815344	YERSON CAMILO PINILLA	No asistio
1014216118	LUISA FERNANDA BETANCOURT	Asistio
1028943222	ADRIANA CATALINA AGUIRRE	Asistio
1141116664	JUAN DAVID BELLO	No asistio
1031814992	YULIETH ALEJANDRA GOMEZ	Asistio
1034663634	SHELCEA ALEJANDRA MOSQUERA	Asistio