PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
3. FECHA:	2023-06-05	4. HORA:	Lunes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	1
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 habitos de sedentarismo causados por la situacion de confinamiento reduciendo el riesgo de enfermedades causadas por el estres y el asinamiento.

LUDICA :
Participo en las actividades recreativas individuales y colectivas propuestas en el centro de interés.

TEMA :
MONTES Y EJECUCIONES A NIVEL DE CINTURA.

SUBTEMAS :
Monte directo a un pie Movimientos a dos pies de forma progresiva. después de haber realizado monte de un pie. Movimiento de monte en side a dos apoyos

IMPLEMENTACION :
conos para demarcacion de zona

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Recomendaciones para el auto cuidado dentro y fuera de la IED. 2. Asistencia. 3. Generar espacios de confianza con la siguiente actividad: Para comenzar, un niño se sentará en una silla y el resto de niños tendrán que ir pasando por delante y decirle una cosa positiva. Cuando todos los niños hayan pasado, se vuelve a hacer con otro niño hasta que todos se hayan sentado. 4. Preparación: Se realizara movimiento articular y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: Trote 2 minutos alrededor de la cancha, saltos en equis (10x4), flexiones de pierna (10x4) y terminamos con flexiones de codo (10x4).

TIEMPO
15 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Después de haber realizado la fase inicial con calentamiento se procede a con los grupos acrobáticos establecidos monte directo a un pie, luego movimientos a dos pies de forma progresiva y luego de haber realizado monte de un pie terminamos con movimiento de monte en side a dos apoyos.

TIEMPO
75 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Para este retos se pone la música y cada grupos conformado de 4 estudiantes bailaran estilo libre, cuando se apague hay que quedarse congelado sin mover un solo dedo, gana el reto el grupos que logre quedarse bien quieto.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento 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. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA	
2. Fecha:	2023-06-05	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Lunes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1013272144	MARIA ALEJANDRA LOPEZ	Asistio
1028496727	KEVIN ALEXANDER DUARTE	Asistio
1043849450	MARIA ALEJANDRA CUETO	Asistio
1028889447	ANNA SOFIA CERON	Asistio
1032462752	DANNA ANDRADE	Asistio