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:	2023-06-06	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
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 :
Fomentar el desarrollo motriz, cognitivo y socioemocionales a partir de las dinámicas propias del centro de interés de porrismo.

COGNITIVA :
Conocer la importancia de la técnica y postura de cada uno de los elementos a realizar, con el fin de desarrollar de la manera adecuada los ejercicios propios del centro de interés.

PSICOSOCIAL :
Modificar los habitos de sedentarismo causados por las situacion de confinamiento reduciendo el riesgo de enfermedades causadas por el estress y el asinamiento.

LUDICA :
Experimentar la recreación en espacios, virtual y/o presencial de su centro de interés.

TEMA :
AJUSTE CORPORAL

SUBTEMAS :
Posturas básicas decúbito lumbar. Vela e invertida. Posturas básicas decúbito abdominal. Media luna y rondof

IMPLEMENTACION :
Platillos para marcacion de zonas de trabajo.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones para el auto cuidado dentro y fuera de la IED. 2. Asistencia. 3. 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 ejecutar por parejas las posturas básicas decúbito lumbar, vela e invertida con apoyo en la pared, después realizar en la colchoneta media luna y rondof a dos pies.

TIEMPO
75 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Para desarrollar esta actividad es necesario en un papel dibujar unas cuantas letras al azar y después formar palabras con ellas, gana el grupo que escriba el mayor numero de palabras.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. 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:	2023-06-06	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1016605451	SARA GABRIELA LIEVANO	Asistio
1014301957	VALERY SOFIA FERNANDEZ	Asistio
1150188121	SHARITH SOFIA ACOSTA	Asistio
1034403752	ISABELLA PEÑA	Asistio
1095830571	MARIA ISABELLA MAYORGA	Asistio
1137875869	EDER ANDRES JIMENEZ	Asistio
1025152325	DAYANIS MARIA DIAZ	Asistio
1222210961	JULIANA CATAMA	Asistio