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:	2023-07-24	4. HORA:	Lunes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	4
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 hábitos de sedentarismo causados por la situación de confinamiento reduciendo el riesgo de enfermedades causadas por el estrés y el asilamiento.

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

TEMA :
ELEVACIONES A NIVEL DE LA CINTURA

SUBTEMAS :
Bow And Arrow Scorpion Scale y Split

IMPLEMENTACION :
Conos, balón voleibol y música

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 movimientos en Bow And Arrow a un pie después de observar como se ejecuta y con todas las recomendaciones de seguridad, luego se ejecuta la habilidad de Scorpion a un pie después de observar como se ejecuta y con todas las recomendaciones y para terminar el trabajo de lla sesion se ejecuta la habilidad de Scale y Split a un pie después de observar como se ejecuta..

TIEMPO
75 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
La actividad se realizara con conos los cuales van colocados en triangulo, con un balón de voleibol lo rodaran para tumbar los conos, se deben hacer por grupos de 4 estudiantes, gana el grupo que tumbe mas seguidos los conos.

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. 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:	2023-07-24	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Lunes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 6	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1053342481	SARAH VALENTINA ALVARADO	Asistio
1014483792	ALEJANDRA GARCIA	No asistio
1025078853	LEIDY MARIANA LIEVANO	No asistio
1011216723	JUAN RICARDO BOGOTA	Asistio
1145425656	ANDRES FELIPE TEJEDOR	Asistio
1145225895	EMYLY YISETH CARDOZO	No asistio
1016959587	LUISA FERNANDA AREVALO	Asistio
1011106220	SALOME RUIZ	No asistio
1011214464	SOFIA ZAMIRA ACOSTA	No asistio
1013272858	SARA CAMILA GONZALEZ	No asistio
1014236053	LAURA DANIELA MARIN	No asistio
1014247169	ANA SOFIA MEJIA	No asistio
1014247406	ANDRES STIVEN BAUTISTA	No asistio
1014250300	CRISTOPHER MATEO ESQUIVEL	No asistio