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:	2023-07-26	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Controlar de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos.

COGNITIVA :
Controlar de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos.

PSICOSOCIAL :
Modificar los hábitos de sedentarismo causados por la situación de confinamiento reduciendo el riesgo de enfermedades causadas por el estrés y el hacinamiento.

LUDICA :
Analizar diversas situaciones de juego y dar respuesta a ellas siguiendo instrucciones.

TEMA :
COMBINACIÓN DE MOTIONS

SUBTEMAS :
Movimientos con conteos Movimientos básicos de porras - Cheer motions.

IMPLEMENTACION :
Bafle de sonido, música conteo en ingles y silla

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. 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 ejecutar los movimientos con conteos al ritmo de la música en ingles, después se aplicara movimientos básicos de porras utilizando los cheer motions.

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
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:	2023-07-26	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 7	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	

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