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:	2023-07-31	4. HORA:	Lunes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

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

COGNITIVA :
Expresar mediante mi cuerpo los movimientos expuestos por el formador y lo hago de manera consiente y activa.

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 :
PERFECCIONO LOS ELEMENTOS Y SU EJECUCIÓN

SUBTEMAS :
Side lunge Hell strech - Front tick Bow and arrow en side lunge - Scorpion en side lunge

IMPLEMENTACION :
Bafle, hojas de papel y lapices.

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 los siguiente ejercicios en grupos acrobáticos: Side lunge, Hell strech, Front tick, Bow and arrow en side lunge, Escorpión en side lunge, Después se procede a realizar el esquema con música.

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. 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:	2023-07-31	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Lunes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 8	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1053342481	SARAH VALENTINA ALVARADO	Asistio
1014483792	ALEJANDRA GARCIA	Asistio
1025078853	LEIDY MARIANA LIEVANO	Asistio
1011216723	JUAN RICARDO BOGOTA	No asistio
1145425656	ANDRES FELIPE TEJEDOR	Asistio
1145225895	EMYLY YISETH CARDOZO	Asistio
1016959587	LUISA FERNANDA AREVALO	No 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	Asistio
1014250300	CRISTOPHER MATEO ESQUIVEL	Asistio