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:	2023-07-19	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	3
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 :
HABILIDADES ACROBATICAS A NIVEL DE LA CINTURA

SUBTEMAS :
Grupo acrobático Liberty - Heell Strech Front kick

IMPLEMENTACION :
Bafle de sonido

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 ejecutor la habilidad a un pie en un grupo acrobático para tener mayor seguridad, luego ejecuto la habilidad de liberty a un pie en un grupo acrobático y posteriormente ejecutar la habilidad de Heell Strech a un pie en un grupo acrobático para terminar con la ejecución de front kick a un pie en un grupo acrobático para tener mayor seguridad en la ejecución del mismo.

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:	2023-07-19	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028496727	KEVIN ALEXANDER DUARTE	No asistio
1043849450	MARIA ALEJANDRA CUETO	Asistio
1032462752	DANNA ANDRADE	Asistio
1041773858	ANA SOFIA MENDOZA	No asistio
1141119407	JULY XIMENA GONZALEZ	Asistio
1013272144	MARIA ALEJANDRA LOPEZ	Asistio
1023244790	DANNA SOFIA SANCHEZ	Asistio
1023166969	KAROL JULIANA MEJIA	No asistio
1032941925	MARIA CAMILA QUIROGA	Asistio
1022365766	MARIANA FORERO	Asistio
1028944786	KAROL DANIELA FUENTES	Asistio
1014877079	LUNA VALENTINA RUIZ	Asistio
1025064830	EIMY VANESSA RAMOS	Asistio
1028889447	ANNA SOFIA CERON	No asistio