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,13:00:00,15:00:00
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,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 6	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	

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