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,13:00:00,15:00:00
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,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 8	9. Nº de Semana: 5	
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
1023166969	KAROL JULIANA MEJIA	Asistio
1032941925	MARIA CAMILA QUIROGA	Asistio
1022365766	MARIANA FORERO	Asistio
1028944786	KAROL DANIELA FUENTES	Asistio
1014877079	LUNA VALENTINA RUIZ	No asistio
1025064830	EIMY VANESSA RAMOS	Asistio
1028889447	ANNA SOFIA CERON	No asistio