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:	2023-07-27	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
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 :
Desarrollo posturas corporales propias de las técnicas de movimiento en el desarrollo de la actividad física.

COGNITIVA :
Desarrollo posturas corporales propias de las técnicas de movimiento en el desarrollo de la actividad física.

PSICOSOCIAL :
Modificar los hábitos de sedentarismo causados por la situación de confinamiento reduciendo el riesgo de enfermedades causadas por el estress y el asinamiento

LUDICA :
Reconozco la importancia de las reglas y normas del centro de interés, para el desarrollo de las actividades recreativas con mis compañeros.

TEMA :
POSTURA Y EJECUCIÓN DEL SIDE LUNGE Y CHEER STAND

SUBTEMAS :
Elevaciones desde el suelo Side lunge y Cheer stand

IMPLEMENTACION :
Bafle de sonido, música conteo en ingles

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 (15x4), flexiones de pierna (15x4) y terminamos con flexiones de codo (15x4).

TIEMPO
15 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Después de haber realizado la fase inicial con calentamiento se procede a formar grupos de 3 estudiantes para la explicación de las elevaciones desde el suelo en Side lunge con la flayer, luego se explicara el movimientos cheer stand al rito de la pista de conteo

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:	2023-07-27	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 6	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1081828500	YEIGAR DAVID OROZCO	Asistio
1014293974	JOSEPH MATHIAS MENDOZA	Asistio
1016963266	THOMAS ANDRES RUEDA	Asistio
1016602351	ANTONELLA PAJOY	Asistio
1222212403	SAMUEL MATHIAS TIQUE	Asistio
1014300295	DANA VALERIA CONTRERAS	No asistio
1014311319	MELISSA SARAHI PACHON	Asistio
1116043527	NASLY JULIANA PULIDO	Asistio
1140931969	SAHILY JULIETH PERILLA	Asistio
5793248	FABRICIO JESUS CRESPO	No asistio
1226459	NICOLLE ANTONELLA JIMENEZ	Asistio
1016605805	LUSSIANA REYES	Asistio