PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2023-08-01	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explorar las diferentes habilidades inmersas en el desarrollo del porrismo.

COGNITIVA :
Identificar los fundamentos técnicos y de seguridad para la realización de los ejercicios.

PSICOSOCIAL :
Manifestar mis emociones como un derecho a la expresión, de manera controlada frente a las diferencias que existen entre sus compañeros y sí mismo.

LUDICA :
Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.

TEMA :
Explorar y realizar movimientos de coordinación específica.

SUBTEMAS :
Coordinación en ejercicios deportivos del porrismo.

IMPLEMENTACION :
Ubicación en un espacio.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. La sesión iniciara con el juego “La gallina ciega”. El desarrollo del juego comienza eligiendo quien será la gallina ciega. Por sorteo, o a libre elección de todos los jugadores, etc. Luego el que hace de gallina ciega se le coloca la venda en los ojos para que no vea. El resto de los participantes formarán un círculo alrededor, mientras uno de los jugadores dará vueltas al que se vendo los ojos. Todo esto se hace para marear un poco al jugador y que le sea más difícil tocar al alguno de los demás jugadores. La gallinita ciega intenta avanzar con los brazos extendidos y con la venda en sus ojos, para tocar a uno de los jugadores. Entonces dice su nombre en voz alta, si acierta. Se intercambian los papeles. Sino sigue el juego hasta que toque a otro y acierte su nombre. 2. Calentamiento: Realización de plantiflexión y dorsiflexión por un tiempo de 15 segundos de cada ejercicio. Realización de péndulo de 15 segundos por cada rodilla (elevación de la rodilla manos sujetan por la parte de abajo el femoral y realizan péndulo con movimientos adelanté y atrás). Movimiento de cadera adelante y atrás y círculos por derecha a izquierda 15 segundos.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Durante la sesión se realizará la iniciación con la práctica de elementos y posiciones centradas en diferentes formas de movimientos de coordinación específica: Knee Stunts. Montar: Las bases: se colocan uno con el pie derecho y otro con el pie izquierdo, lado a lado, que las rodillas y los zapatos estén juntos, el pie que no se juntó se debe colocar extendido hacia el lado con la punta del pie mirando hacia el frente. Las rodillas de las bases deben de estar juntas, una delante de la otra. Top: después de que estén formadas las bases, sube un pie (normalmente el pie derecho) y lo coloca lo más cerca de la ingle de la base, de esta forma estará más segura y estable. Manos en los hombros de las bases dedos pulgares hacia adelante. Bases: agarra el pie de la top y lo sujeta, la mano más cercana al pie lo abraza por detrás y lo pega el pie al pecho, y la mano más lejana agarra la punta del zapato. Estudiantes apoyo: con ambas manos sostiene la cintura de la top. Equilibrio: Top: se sube, coloca el otro pie en el mismo lugar que el primero solo que en la otra base. Y realiza el movimiento con los brazos llamado “high V” y mantiene el equilibrio. Bases: la base que estaba agarrada sigue agarrada de la misma forma y la otra base, realiza el mismo movimiento solo que espera a que suba la pierna y mantiene, cuando son Thigh Stands de una base, está se mantiene firme y maneja el peso de la persona que sube. Estudiantes apoyo: sigue agarrando cintura le ayuda a subir y se mantiene agarrado. No debe de levantar hacia adelante o atrás porque esto haría que la top pierda el equilibrio. Desmonte: Las bases: mantienen su brazo que está abrazando la pierna de la top y levantan la mano que estaba en la punta hacia arriba buscando la mano de la top; esta mano debe de estar en una posición como si estuviéramos viendo la hora en un reloj en nuestra muñeca y tienen que estar siempre extendidas. Agarran la mano, hace un ligero movimiento de desmonte (“Down-up”) y antes de que la top toque el suelo, la mano que estaba abrazando el pie, se separa y busca agarrar la axila de la top para ayudar a amortiguar el desmonte y regresa a la posición inicial con ambas piernas juntas y brazos pegados al cuerpo (blades). Top: agarra las manos que extendieron las bases, espera el movimiento de desmonte y siempre dura toca el suelo y vuelve a posición inicial. Estudiantes apoyo: hace un ligero movimiento de desmonte guiando a la top y se coloca de nuevo en posición inicial. Este elemento puede realizarse con dos bases o con una base. Si se realiza con una base, esta puede colocar una rodilla en el piso o tenerla arriba, esto dependerá del nivel del porrista y, por ende, comodidad para el mismo. Cuando la top está realizando el equilibrio puede realizar cualquier figura de flexibilidad que desee, dependerá del nivel de la top. En cada sesión de clase se realizarán prácticas de movimientos ejecutados para rutinas generales.

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
Ejecuta ejercicios identificando la ubicación dentro del espacio. Dentro-fuera-junto-separado-cerca-lejos.

TIEMPO
10

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Estiramiento en sentadilla. Empieza de pie, con las piernas colocadas a la anchura de los hombros. Flexiona las rodillas y agáchate. Baja todo lo que puedas. Cuando estés en el punto más bajo, apoya los codos en la parte interna de las rodillas y presiona hacia fuera. Aguanta unos segundos y vuelve a la posición inicial.

TIEMPO

20

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. FEDERICO GARCIA LORCA			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	
2. Fecha:	2023-08-01	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1013013294	GINA MARCELA ANGULO	Asistio
1016727205	DANNA PAOLA BORDA	Asistio
1140925860	ESTEFANIA CAMELO	Asistio
1022999931	ANNIE MICHELL MUÑOZ	Asistio
1011204392	JENNIFER JULIANA PADILLA	Asistio
1028621197	yurley dayam alvarez	Asistio
1023002553	TANIA ZAHIRA FORERO	Asistio
N37664691735	OSLIMKELWMY FERYASMAR SILVERA	Asistio