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:	2023-08-09	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

PSICOSOCIAL :
Comprender que el trabajo con el otro genera vínculos de hermanda y familiaridad, ya que es fundamental en la resolución de tareas encaminadas a la meta.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
Identificar y reconocer las capacidades coordinativas fortalezas y falencias.

SUBTEMAS :
Reconozco mi cuerpo al moverse realizando patrones básicos.

IMPLEMENTACION :
Ubicación en un espacio.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. La sesión iniciara con el juego “La carretilla”. Para comenzar a jugar, se distribuyen los jugadores por parejas, es mejor que sean bastantes jugadores. Luego cada una de las parejas que se han establecido. Entre ellos elegirán quien hará de carretilla y quien de carretillero. El jugador que hace de carretilla se hace boca abajo en el suelo, se levanta con las manos colocadas a la altura del pecho. Su compañero lo sujetará por los tobillos y lo levantará a la altura de su cintura. De esta forma intentará el que estaba tumbado caminar y su compañero ayudarle sujetándole los pies. Luego intentan los dos jugadores caminar o correr coordinadamente, y al revés. El juego de la carretilla consiste en partir de un lugar (salida) y llegar a la meta, los dos jugadores bien posicionados, es decir, bien agarrados formando la carretilla, en primer lugar, por la línea de meta. Si se sueltan, por ejemplo, y lo agarra de otra forma, no sería válido. 2. Calentamiento: Rotación de tobillos por 15 segundos en cada uno. Movimiento de rodillas por medio de saltos. Círculos con la cadera 15 por cada lado. Elevación de brazos 20 segundos por cada uno. Desarrollo de saltos cortos hacia adelante y hacia atrás. Con lateralidad de derecha a izquierda durante 1 minuto.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
La sesión se centrará en la identificación y reconocimiento de las capacidades coordinativas con sus fortalezas y falencias en cada uno de los y las estudiantes enfocadas en las bases del porrismo, a partir de diversos ejercicios y movimientos los cuales varían su grado de dificultad dependiendo el grado y ciclo en el que se trabaja. Se trabaja el reconocimiento del cuerpo a través de patrones básicos. Se empieza con movimientos muy básicos de flexibilidad como el Split y el Spagat donde se trabaja cada movimiento durante 3 minuto con repeticiones de 3 veces, posteriormente se colocan las manos en posición de motion high v recordando que los huequitos van al frente. Después con el cuerpo completamente recto esta postura debe durar 1 minuto con repeticiones de 5 veces. Posteriormente harán posición de Liberty sobre una superficie donde el equilibrio también hace parte fundamental de los ejercicios en este movimiento el pie derecho debe ir sobre la superficie a trabajar (butaca silla o superficie de escalera) el pie izquierdo debe estar en posición vertical pegado a su pierna derecha las manos deben estar en posición de high v se debe realizar la mayor cantidad de tiempo que se pueda durar. Después se realizan los mismos ejercicios de la parte anterior, pero con la pierna izquierda como apoyo fundamental. Luego el estudiante en el mismo objeto a trabajar coloca su pie derecho en forma de liberty para pasarlo a posición de heel stretch dúrate 5 segundos con repeticiones de 5 series, el movimiento se repite si no alcanza a durar el tiempo estimado. Se recuerda que la posición de las manos no va en el tobillo se debe ubicar entre el talón y la punta del pie en caso tal de no poder tratar de colocar la mano en la parte más cercana al pie, no olvidar que si esta última postura es muy difícil trabajarla hasta lograr un óptimo ejercicio posteriormente trabajamos posición de salto ruso front.

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
Realiza figuras básicas del porrismo organizando posiciones y tipos de desplazamientos y así mismo reconoce combinaciones de habilidades en los movimientos básicos del porrismo.

TIEMPO
10

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Estiramiento de inclinación lateral: Inclinación lateralmente del cuello hacia la derecha, con ayuda de la mano contraria. Se mantiene la posición durante 15 segundos, y se repite tres veces alternando los dos laterales del cuello. Abductores: En el suelo, con las piernas abiertas. Se gira el tronco hacia una de las piernas y se extiende sobre ella hasta coger el pie. Durante 15 segundos en cada lado.

TIEMPO

20

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. FEDERICO GARCIA LORCA			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	
2. Fecha:	2023-08-09	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 8	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1013013294	GINA MARCELA ANGULO	Asistio
1016727205	DANNA PAOLA BORDA	Asistio
1140925860	ESTEFANIA CAMELO	Asistio
1011204392	JENNIFER JULIANA PADILLA	Asistio
N37664310041	ANTHONELLA NATHALY DAVILA	Asistio
1023002553	TANIA ZAHIRA FORERO	Asistio
N37664691735	OSLIMKELWMY FERYASMAR SILVERA	Asistio