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:	2023-08-22	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

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

COGNITIVA :
Reconocer mi cuerpo durante las ejecuciones de los elementos propios del cheerleading estructurando progresivamente una coreografía.

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

LUDICA :
Reconocer a mis compañeros y reconocerme como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.

TEMA :
Explorar y realizar movimientos de coordinación general.

SUBTEMAS :
Coordinación en ejercicios deportivos del porrismo.

IMPLEMENTACION :
Ubicación en un espacio.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. La sesión iniciara con el juego “El rapto de la bandera”. El cual tiene como objetivo quitarle la bandera al equipo rival. Los integrantes de cada grupo deberán de pasar al campo del rival y llegar hasta el área de la contraria. Dentro de la misma no podrán ser capturados y deberán encontrar la bandera. Después tendrán que volver con ella a su propio campo sin dejarse capturar del equipo rival. Cuando un estudiante es tocado en el territorio del equipo rival, deberá de quedarse en el sitio en el que le hayan capturado. En el caso de que lo capturen con la bandera, se le devolverá esta al adversario. Cabe mencionar que para salvar a un compañero hay que chocarle la mano.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
Iniciación y practica elementos y posiciones centradas en la coordinación de manera básica: Ponys. Montar: La base: se trabaja con las piernas abiertas al ancho de los hombros donde los estudiantes bajaran levemente su centro de gravedad. Los brazos de la base se encuentran a los lados del cuerpo formando un espacio para que otro estudiante se coloque para subir. Los estudiantes que subirán llamados Top, colocan sus manos en los hombros de la base, con los codos arriba y la rodilla de la pierna derecha en uno de los espacios que la base realiza con sus brazos, el pie izquierdo se encuentra en el suelo. Estudiantes apoyo: con ambas manos sostiene la cintura de la top y la ayuda a subir su otra rodilla en los brazos de la base. Equilibrio: La base: trabajan en sostener a los estudiantes que sube, ya que están con sus dos rodillas sobre los brazos de esta, se debe mantener la espalda recta el pecho no muy abajo y la vista al frente. Top: después de haber subido, realiza una figura de “high V” con sus brazosy mantiene el equilibrio. Estudiantes apoyo: siguen sosteniendo a la top con ambas manos en la cintura. Desmonte: La base: hacen un ligero movimiento de desmonte (“Down- up”) y regresa a la posición inicial con ambas piernas juntas y brazos pegados al cuerpo (blades). Top: Siguen a la base en el movimiento de desmonte que realiza la base y regresa a la posición inicial. Estudiantes apoyo: hace un ligero movimiento de desmonte guiando a la top y se coloca de nuevo en posición inicial. Se realizarán prácticas de movimientos ejecutados para rutinas generales.

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
Ejecución de ejercicios específicos para fortalecimiento del abdomen y el fortalecimiento de la espalda por medio de elementos.

TIEMPO
10

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Ejercicios de respiración por tiempo y velocidades. Estiramiento de cuerpo cruzado con rodilla doblada: En posición boca arriba se doblan las rodillas, llevándolas hacia el pecho, manteniendo la planta de los pies en el suelo. Llevando las rodillas hacia el lado derecho, tratando de hacer que toquen el suelo. Para un estiramiento más profundo, se extiende el brazo izquierdo hacia el lado izquierdo y gira la cabeza en la misma dirección. Se mantiene la posición durante 30 segundos y, después, se repite el mismo movimiento hacia el lado contrario.

TIEMPO

20