**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: | 2023-08-29 | 4. HORA: | Martes,12:00:00,14:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | PORRAS | 6. Nº DE SESIÓN: | 13 |
| 7. LOCALIDAD: | Usme | 8. Nº DE SEMANA: | 7 |
| 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 :**
Explorar los cambios biológicos, sociales y psicológicos que causa la actividad física como derecho a la actividad física, en pro de su bienestar y auto cuidado.

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

**TEMA :**
Conocer las capacidades coordinativas identificando fortalezas y falencias.

**SUBTEMAS :**
Patrones básicos de movimiento.

**IMPLEMENTACION :**
Ubicación en un espacio.

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
1. La sesión iniciara con el juego “Pies quietos”. El cual tiene como objetivo no tener fallas o amonestaciones dentro del juego. Los estudiantes se organizarán en gran grupo. Se colocarán dentro de un círculo. Uno de ellos con una pelota. Un estudiante lanzará la pelota hacia arriba y dirá el nombre de uno de sus compañeros. Esta tendrá que caer dentro del círculo. Sí es cogida en el aire, ese alumno dirá el nombre de otro. En el caso de tocar el suelo, deberá de atraparla en el menor tiempo posible y decir “pies quietos”. A partir de entonces nadie se podrá mover del sitio en el que se encuentre. Después dará 3 pasos y lanzará la pelota intentando tocar con ella a otro estudiante. Sí lo consigue, el alumno que haya sido dado sumará una amonestación. De lo contrario, el que será sancionado será el lanzador. Aquel que sea amonestado 3 veces tendrá que realizar una prueba. 2. Calentamiento: Rodillas arriba: correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco. Saltar abriendo y cerrando piernas: de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros. Caminar moviendo brazos: caminar moviendo los brazos arriba y abajo o adelante y atrás.

TIEMPO
30

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
La sesión se centrará en la caracterización y diagnóstico de las habilidades físicas y motrices de cada uno de los y las estudiantes enfocadas en las bases del porrismo, a partir de diversos ejercicios y movimientos que combinan coordinación, flexibilidad, equilibrio y resistencia los cuales varían su grado de dificultad dependiendo el grado y ciclo en el que se trabaja. Se trabajan posiciones básicas de iniciación al salto ruso, empezamos con movimientos muy básicos de flexibilidad como el Split y el Spagat donde trabajaremos cada movimiento durante 3 minuto con repeticiones de 3 veces, posteriormente colocamos nuestras manos en posición de motion high v recordando que los huequitos van al frente con el cuerpo completamente recto, luego se hará un conteo de porras puede ser en español o en ingles el estudiante aprende los conteos para tener un mejor mecanismo al momento de realizar saltos donde por cada tiempo puede haber una marcación ejecución de limpieza ) repetir octava de conteos para memorizar durante 5 minutos. Posteriormente realizaremos saltos en posición en T donde las manos salen en numero 4 lo más importante es la limpieza y para llegar a eso debemos levantarnos en posición de Begin stan en el numero 7 esto se debe repetir 10 veces, luego saltos en posición X realizaremos 10 movimientos. Después colocaremos con un compañero uno detrás del otro tu compañero número 1 debe pararse detrás del compañero número 2 y sostenerlo por las caderas mientras salta, ayudando a la elevación de los saltos. Esto se realizará por 10 veces • Posterior mente realizaremos Elevaciones de antebrazo: consigue compañero y haz que uno de ellos agarre del brazo a otro formando un ángulo recto (como sosteniendo una bandeja), luego coloca tus manos sobre sus antebrazos y salta el cual realizaremos por 3 veces. Para finalizar realizaremos repeticiones individuales empezando con 3 saltos y luego aumenta a 5 o más consecutivamente. Por ejemplo, haz 2 saltos-t seguidos, luego salto X salto Eagle.

TIEMPO
60

**RETO :**
ACTIVIDADES
Desarrollo de ejercicios específicos para los músculos de tren superior y ejercicios específicos para los músculos de tren inferior de manera individual y colectiva.

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