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:	2023-08-03	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Realizar elementos coordinados y de forma armónica durante las dinámicas propuestas en las sesiones de clase.

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

PSICOSOCIAL :
Fomentar el interés por del deporte a través del reconocimiento de los ítems que conforma la práctica del porrismo.

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

TEMA :
Desarrollar procesos técnicos.

SUBTEMAS :
Diferentes expresiones del movimiento.

IMPLEMENTACION :
Ubicación en un espacio.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. La sesión iniciara con el juego “Carrera por parejas”. Este juego consiste, como su nombre indica, en correr formando grupos de dos jugadores. Estos deben estar atados por los tobillos, el pie derecho de un jugador al izquierdo del otro. Luego intentar correr de forma coordinada para no caerse. Los jugadores así atados, de dos en dos forman equipo. Alguno de los jugadores se quedará sin jugar para controlar la salida y la llegada. Se establece un trayecto por el que deben correr, una línea de salida y una meta. Para iniciar se pude hacer en un tramo sencillo, sin obstáculos, llano para no tropezar. Luego, alternadamente se estable un recorrido más complicado y con obstáculos para que sea más divertido. El juego consiste en llegar a la línea de meta los primeros, sin soltarse. Por lo tanto, si durante el recorrido los jugadores se sueltan, intencionada o fortuitamente, los que controlan el recorrido en la salida o llegada (árbitros) se dan cuenta. Estos jugadores que se han soltado quedan descalificados. Así, para ganar tienen que llegar a meta con los tobillos atados. 2. Calentamiento: Rotación de tobillos: con el pie en punta, levantado en el aire o apoyado en el suelo, se rota la articulación hacia la izquierda y hacia la derecha, 30 segundos para cada lado. Movimiento de rodillas: con los pies y las rodillas juntas y un poco flexionadas, se hará un movimiento de adelante atrás. Círculos con la cadera: Con las manos en la cintura, se rota la cadera a un lado y a otro. 30 segundos en cada dirección.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Durante la sesión se realizará la iniciación con la práctica de elementos y posiciones centradas en el desarrollo de movimientos y procesos técnicos del porrismo: Straddles. Montar: La base que se encuentra al lado derecho: sostiene a la top en dos secciones de sus piernas, primero a la altura del tobillo y luego a la altura del muslo en la parte media. Al momento del “Down-up” la base realiza una flexión de piernas y coloca la pierna de la top al nivel del pecho. La base que se encuentra del lado izquierdo: sostiene de la misma forma que la del lado derecho, solamente que el pie de la top está tocando el suelo. Al momento del “Down-up” la base realiza una flexión de piernas y coloca la pierna de la top al nivel del pecho. Estudiantes apoyo están de cuclillas coloca ambas manos en la parte trasera de los muslos de la persona que sube. Al momento del “Down-up” la tercera debe de realizar una flexión de piernas y debe de hacerlo de manera rápida y corta para que no tenga problemas al pasar de la posición de cuclillas a estar de pie. El o la top coloca ambas manos sobre los hombros de las bases y con la pierna derecha extendida para que la base pueda sostenerla, siempre con la espalda recta y mirando hacia el frente para evitar que las bases tengan que sostener peso de más. Equilibrio: Durante esta etapa del elemento todos los integrantes del stunt permanecen sosteniendo el peso de la top de mientras ella realiza una figura de “high V”. Desmonte: Todos los miembros del stunt realizan un movimiento de “Down-up” con las piernas y colocan a la top en posición inicial. La top sigue el movimiento de sus bases y se coloca en posición inicial. En cada sesión de clase se realizarán prácticas de movimientos ejecutados para rutinas generales.

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
Realiza actividades lúdicas de duración media y circuitos de trabajo con obstáculos.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos de dorsal e intercostal. De pie o sentados, con las piernas ligeramente separadas, los estudiantes estiran alternativamente los brazos intentando alargar una mano más que la otra. Se repite dos veces y aguantamos 5 segundos cada mano. También se realizará extensión de la espalda por 20 segundos.

TIEMPO
20

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. FEDERICO GARCIA LORCA			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	
2. Fecha:	2023-08-03	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 6	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1109493329	KAREN DANIELA ARCINIEGAS	Asistio
1022993293	VALERY DANIELA RIVAS	Asistio
1029288302	NASLI MICHEL GARZON	Asistio
1140923228	MARIA CAMILA RODRIGUEZ	Asistio
1022980523	MARIA ALEJANDRA RIVAS	Asistio
1116548000	PAULA SOFIA HERRERA	Asistio