**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: | 2023-08-31 | 4. HORA: | Jueves,10:00:00,12:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | PORRAS | 6. Nº DE SESIÓN: | 12 |
| 7. LOCALIDAD: | Usme | 8. Nº DE SEMANA: | 7 |
| 8. ZONA: | 6 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Explorar las diferentes posibilidades de movimiento que brinda la práctica del porrismo en cada uno de sus ítems.

**COGNITIVA :**
Conocer las diferentes dinámicas, pasos y formas de movimientos aplicables a la rutina de porrismo.

**PSICOSOCIAL :**
Conocer los derechos de los NNJA con la finalidad de conocer que somos seres con derechos y deberes en la sociedad y más adelante estas normas nos ayudaran a crear posturas políticas como ciudadanos.

**LUDICA :**
Desarrollar de forma lúdica y recreativa cada propuesta de aprendizaje en el centro de interés, logrando siempre aprendizajes significativos.

**TEMA :**
Desarrollar las habilidades motrices de base.

**SUBTEMAS :**
Coordinación general.

**IMPLEMENTACION :**
Ubicación en un espacio.

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
1. La sesión iniciara con el juego “Carrera de pinzas o ganchos”. El cual tiene como objetivo poner la pinza o ganchos en todas las cuerdas antes que el resto de los grupos. Se hacen 3 equipos, cada uno de ellos con una pinza o gancho. En frente de los grupos se pondrán 3 cuerdas. A la señal, el primero de cada fila pondrá la pinza o gancho en la primera cuerda y se devolverá. Luego, el segundo irá hasta esa cuerda, cogerá la pinza y la pondrá en la 2ª. Y el tercero hará lo mismo que el anterior, pero dejándola en la 3ª. Cabe mencionar que las cuerdas se encontrarán a diferentes alturas, siendo la mayor la primera. El equipo que antes termine resultará vencedor. 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
Iniciación y practica elementos y posiciones centradas en la coordinación de manera básica: Shoulder Sit. Montar: La base se coloca como en el inicio de un “Thigh stand” preparándose para el movimiento de “Down-up” de la top. Top: coloca las manos sobre los hombros de la base, y el pie izquierdo sobre la ingle de la base (puede subir con el pie izquierdo también). Estudiante apoyo: con ambas manos sostiene la cintura de la top y la ayuda a subir a los hombros de la base. Equilibrio: La base se mantiene con ambos pies sobre el suelo, sin bajar el pecho y manteniendo el equilibrio para manejar el peso del o la top La top se sube, y se sienta sobre los hombros de la base, sus pies deben de rodear la espalda de la base. Realiza el movimiento con los brazos llamado “high V” y mantiene el equilibrio. Estudiante apoyo: con ambas manos sostiene la cintura de la top y la ayuda a mantener el equilibrio. Desmonte: La base: pasa sus brazos por frente de su propio cuerpo y se toma de manos con la top, realiza el movimiento de “Down- up” con las piernas, al mismo tiempo que sube sus brazos y guía a la top para que quede detrás de ella o el. El o la top: deja de rodear la espalada de la base y coloca los pies de frente y ambas rodillas estiradas, debe posicionarse con ambos brazos estirados y tomando a la base con ambas manos. Cuando la base realiza el movimiento de “Down- up”, ella lo sigue, manteniendo el cuerpo recto y colocándose detrás de la base. Estudiante apoyo: sigue sosteniendo de la cintura a la top y la guía durante el transcurso del movimiento de desmonte a la posición inicial. Se realizarán prácticas de movimientos ejecutados para rutinas generales.

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