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:	2023-08-10	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	4
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 :
Promover los derechos de los NNJA desde nuestros hogares generando conciencia con los miembros de nuestra familia, generando obligaciones y dando a conocer nuestros derechos, para que estos no sean vulnerados ni quebrantados.

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

TEMA :
Explorar diversas formas de expresión corporal y ejecución de movimientos técnicos.

SUBTEMAS :
Movimientos básicos en las rutinas de porrismo.

IMPLEMENTACION :
Ubicación en un espacio.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
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
La sesión se centrará en diversas formas de expresión corporal y ejecución de movimientos técnicos 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 trabajan movimientos básicos en las rutinas de porrismo. 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 cuna a nivel de pre en dos apoyos, cuna a nivel de pre en un apoyo y desde el nivel de pre a facial.

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

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. FEDERICO GARCIA LORCA			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	
2. Fecha:	2023-08-10	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Jueves,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 7	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1033768219	DANNA ALEJANDRA GUARNIZO	Asistio
1022994582	LAURA SOFIA BUSTOS	Asistio
1022999335	MARIANA TABARES	Asistio
1033762688	DANA MICHEL COPETE	Asistio
1140925453	VALERY MARIANNE PERDOMO	Asistio
1023396347	KAROL ESTEFANY LAGOS	Asistio
1022980560	LIZETH VERONICA BARON	Asistio
1011105452	ALEXANDRA GUERRERO	Asistio
1022973008	ANGI CATERINE CUBIDES	Asistio
1140922927	NICOL DAYANA ROMERO	Asistio
1022984091	BREYNER ALEJANDRO MARANTA	Asistio