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:	2023-08-28	4. HORA:	Lunes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	11
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 :
Identificar diferentes técnicas y ejercicios motrices.

SUBTEMAS :
Fortalecimiento muscular tren inferior y superior.

IMPLEMENTACION :
Ubicación en un espacio.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. La sesión iniciara con el juego “El lobo y la oveja”. El juego comienza eligiendo entre los participantes, que deben ser varios, cuanto más mejor. Quien será el lobo y quien la oveja. Luego el resto de los jugadores formara un círculo uniéndose por las manos, formando lo que se supone será un corral donde estará la oveja. El juego del lobo y la oveja consiste en que el lobo debe cazar a la oveja. Esta debe estar en el corral que lo forman el resto de los jugadores unidos por sus manos. Y el lobo debe intentar cogerla, pero los jugadores que forman el corral deben impedirle la entrada. Si el lobo entra en el corral la oveja debe salir sin que el lobo la toque. Y los jugadores impedirle salir al lobo, para que la oveja se salve. Si el lobo en algún momento la toca, entonces se intercambian los papeles. El jugador que hacía de lobo será la oveja, y la oveja hará de lobo. Comenzará la casería nuevamente. Cuando estos jugadores, que se han intercambiado los papeles se vuelvan a encontrar, es decir, el lobo captura a la oveja. Hará de lobo uno de los jugadores del corral, y la oveja también se elegirá entre uno de los del corral. Comenzará de nuevo la captura de la oveja. 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
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