**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **JOSE LEONARDO SERNA GARCIA** |
| 3. FECHA: | 2023-09-20 | 4. HORA: | Miercoles,10:00:00,12:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | PORRAS | 6. Nº DE SESIÓN: | 20 |
| 7. LOCALIDAD: | Engativa | 8. Nº DE SEMANA: | 12 |
| 8. ZONA: | 2 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos.

**COGNITIVA :**
Desarrollar el proceso adquirido por medio del conocimiento y las capacidades propias del porrismo.

**PSICOSOCIAL :**
Fomentar la lúdica como estrategia fundamental en el proceso de aprendizaje y desarrollo de la creatividad de los escolares.

**LUDICA :**
Orientar al escolar en un ámbito determinado por aspectos o rasgos que nos definen como personas únicas sin importar su condición física, social o psicológica

**TEMA :**
Gimnasia

**SUBTEMAS :**
El escolar realiza Rollo adelante, Rollo atrás, Arco El escolar realiza desde primera pocision Media luna El escolar realiza desde ante salto Rondonff

**IMPLEMENTACION :**
Zona verde, palo de escoba y lazo, bafle.

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
Actividad 1 (5 minutos): Saludo, sugerencias de autocuidado y llamado a lista. Actividad 2 (10 minutos): El juego del pan quemado, los participantes tendrán que entrelazarse con los brazos formando una cadena , esto resaltara la importancia del trabajo en equipo

TIEMPO
15 minutos.

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
Actividad 1 (15 minutos) movimiento arcticular y calentamiento con saltos en X, salto en T, doble salto, squipin y flexiones de pierna. Actividad 2 (20 minutos) El escolar realiza Rollo adelante, Rollo atrás y Arco desde el piso. Actividad 3 (20 minutos) se realizara desde primera pocision Media luna y luego ejecucion de rondonff Actividad 4 (10 minutos) Vuelta a la calma con ejercicios de piso en spagat, foca, caracol, osos y mariposa

TIEMPO
75 minutos

**RETO :**
ACTIVIDADES
Actividad 1 (15 minutos): Se realizara el juego de la golosa donde cada participante tratara de saltar de cuadro en cuadro hasta completar el ciclo de nueve números

TIEMPO
15 minutos.

**FASE FINAL :**
ACTIVIDADES
Actividad 1 (15 minutos): retro alimentación con preguntas y resolver inquietudes de lo aprendido en la sesión, sugerencias de autocuidado.

TIEMPO
15 minutos