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,13:00:00,15:00:00
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