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:	2023-09-27	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	22
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	13
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Efectuar las habilidades y cualidades físicas propias del porrismo por medio de actividades lúdicas

COGNITIVA :
Adquiere y reconoce la terminología propia del porrismo para llevar a cabo su practica

PSICOSOCIAL :
Fortalecer los lazos de convivencia y paz entre los escolares desarrollando habilidades comunicativas asertivas.

LUDICA :
Desarrollar por medio del juego y sus diferentes posibilidades, dinamicas que nos permitan trabajar en equipo y generar valores deportivos asi como compañerismo, honestidad y sana convivencia.

TEMA :
Combinaciones

SUBTEMAS :
Ejecuta los basics motions de forma continua para realizar salto extension y salto rodillas al pecho Ejecuta los basics motions de forma continua para realizar salto en estrella y salto ruso Combina los basics motions de forma continua para realizar salto extension y salto rodillas al pecho Combina los basics motions de forma continua para realizar salto estrella y salto ruso

IMPLEMENTACION :
Zona cancha y zonas verdes, música, aros y conos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1 (5 minutos): Saludo, sugerencias de autocuidado y llamado a lista. Actividad 2 (10 minutos): charla sobre la familia y su importancia en la vida de cada persona para su superación como personal.

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 realizara combinaciones de basics motions de forma continua para realizar salto extension y salto rodillas al pecho. Actividad 3 (20 minutos) se realizara combinacion de los basics motions de forma continua para realizar salto estrella y salto ruso con diferentes variaciones. Actividad 4 (10 minutos) Vuelta a la calma con ejercicios de piso en spagat, piernas al frente, flexión de cadera.

TIEMPO
75 minutos

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

TIEMPO
15 minutos