**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: | 2023-09-19 | 4. HORA: | Martes,09:00:00,11:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | PORRAS | 6. Nº DE SESIÓN: | 21 |
| 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 :**
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

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

**TEMA :**
Flexibilidad y acople

**SUBTEMAS :**
Estática - Dinámica Resistida Balística Secuencias de movimiento

**IMPLEMENTACION :**
musica, hojas de papel, colores, tijeras y regla

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
Actividad 1 (5 minutos): Saludo, sugerencias de autocuidado y llamado a lista. Actividad 2 (10 minutos): charla sobre la importancia de la igualdad y el respeto que se debe empezar desde casa

TIEMPO
15 minutos

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
Actividad 1 (15 minutos) movimiento arcticular y calentamiento con saltos en payasitos, squipin, flexiones de pierna, y abdominales en plancha con duración de 30 segundos. Actividad 2 (20 minutos) Se ejecutaran ejercicios balisticos para ejecucion de saltos en ruso y pie con secuencias de movimientos. Actividad 3 (20 minutos) se realizara movimientos en motions cheer con sus nombres y variando con conteos en ingles. Actividad 4 (10 minutos) Vuelta a la calma con ejercicios de piso en mariposa, foca, caracoles y osos

TIEMPO
75 minutos

**RETO :**
ACTIVIDADES
Actividad 1 (15 minutos): Cada estudiante realizara una manualidad en origami basados en las indicaciones paso a paso, luego lo colorean y le pondrán un nombre

TIEMPO
15 minutos

**FASE FINAL :**
ACTIVIDADES
Actividad 1 (15 minutos): Se realzaran preguntas sobre lo aprendido desde la parte del deporte y la enseñanza que deja el tema del valor que se expuso, sugerencias de auto cuidado y la importancia de ello.

TIEMPO
15 minutos