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,12:00:00,14:00:00
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