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:	2023-09-26	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	23
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	12
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 :
Esquema corporal

SUBTEMAS :
Posturas basicas decubito lumbar yabdominal Posturas basicas decubito abdominal Postura invertida con apoyo a la pared Invertida en tres apoyos

IMPLEMENTACION :
Musica, bolsas de plastico, tijeras, cinta transparente, medias

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1 (5 minutos): Saludo, sugerencias de la importancia del autocuidado y llamado a lista. Actividad 2 (10 minutos): Imágenes sobre la amistad y la lealtad en la familia y con las personas que nos rodean en comunidad.

TIEMPO
15 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1 (15 minutos) movimiento articular y calentamiento con pelotas hechas con medias donde cada uno realizara diferentes acciones con ellas. Actividad 2 (20 minutos) Posturas básicas de cubito lumbar y abdominal, Posturas básicas de cubito abdominal y Posturas de invertida con apoyo a la pared. Actividad 3 (20 minutos) motions en secuencia con música de conteo en ingles. 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 elaborara unos pompones, cada una debe tener los implemento ya solicitados y seguirán la instrucción para su elaboración

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