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:	2023-09-11	4. HORA:	Lunes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	18
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	11
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 :
Montes

SUBTEMAS :
Realizar ejecución de monte a un pie Liberty en una sola base Realizar ejecución de monte a un pie Hill strech Realizar ejecución de monte a dos pies en dos bases a nivel de cintura Realizar ejecución de monte a dos pies a nivel de prep

IMPLEMENTACION :
Zona dura en cancha, zona verde y bafle inhalambrico

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1 (5 minutos): Saludo, sugerencias de autocuidado y llamado a lista. Actividad 2 (10 minutos): charla sobre que clase de familia somos y el porque es importante el amor en familia

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) Realizar ejecución de monte a un pie en Liberty sobre una sola base al igual que ejecución de monte a dos pies en dos bases a nivel de cintura, todo con desmontes a piso de pie. Actividad 3 (20 minutos) motions cheer (20 elementos) con música de conteo cheer 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 realizara el juego de la lleva por equipos donde cada uno de ellos debera coger y no dejar salir del circulo a sus oponentes.

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.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA	
2. Fecha:	2023-09-11	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Lunes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 18	9. Nº de Semana: 11	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1053342481	SARAH VALENTINA ALVARADO	No asistio
1014483792	ALEJANDRA GARCIA	No asistio
1025078853	LEIDY MARIANA LIEVANO	No asistio
1145425656	ANDRES FELIPE TEJEDOR	Asistio
1145225895	EMYLY YISETH CARDOZO	No asistio
1011106220	SALOME RUIZ	No asistio
1011214464	SOFIA ZAMIRA ACOSTA	No asistio
1013272858	SARA CAMILA GONZALEZ	No asistio
1014236053	LAURA DANIELA MARIN	No asistio
1052993245	ANDRY VALENTINA ALVAREZ	No asistio
1189714650	LEIDY SOFIA HURTADO	Asistio
1141719263	ELIANA SOFYA HERREÑO	Asistio
1014874927	MARIA JOSE ALVAREZ	No asistio
1023165445	NICOL JULIANA PEÑALOZA	No asistio
1016959587	LUISA FERNANDA AREVALO	No asistio
1064719196	LAURA SOFIA CORREA	Asistio
1011216723	JUAN RICARDO BOGOTA	Asistio
1028662236	JOHAN ANDRES RODRIGUEZ	No asistio