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,13:00:00,15:00:00
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,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 18	9. Nº de Semana: 11	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1032462752	DANNA ANDRADE	Asistio
1013272144	MARIA ALEJANDRA LOPEZ	Asistio
1023166969	KAROL JULIANA MEJIA	No asistio
1028944786	KAROL DANIELA FUENTES	No asistio
1025064830	EIMY VANESSA RAMOS	No asistio
1028889447	ANNA SOFIA CERON	No asistio
1088882727	SAMUEL ALVAREZ	Asistio
1031656013	MARIA JOSE AVILEZ	No asistio
1011218047	SARA ALEJANDRA CHIBUQUE	No asistio
5336276	ORIANA VALENTINA SALVATIERRA	Asistio
6120972	MARIA LOLIANNY DOMINGUEZ	Asistio
1235257824	ISABELLA VALENTINA CRISTALINO	Asistio
1016957325	MARIA FERNANDA RAMIREZ	Asistio
1028493094	ANGELA MARIANA DUQUE	No asistio
1014245372	LAURA XIMENA MORALES	No asistio
1043849450	MARIA ALEJANDRA CUETO	Asistio