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:	2023-09-21	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	22
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 :
Gimnasia estatica

SUBTEMAS :
Invertida en las manos Caidas de arco pasada de arco Media luna

IMPLEMENTACION :
Zona cancha y zonas verdes, música, aros y conos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1 (5 minutos): Saludo, sugerencias de autocuidado y llamado a lista. Actividad 2 (10 minutos): charla sobre la familia y su importancia en la vida de cada persona para su superación como personal.

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) El escolar realizara combinaciones de basics motions de forma continua para realizar salto extension y salto rodillas al pecho. Actividad 3 (20 minutos) se realizara combinacion de los basics motions de forma continua para realizar salto estrella y salto ruso con diferentes variaciones. Actividad 4 (10 minutos) Vuelta a la calma con ejercicios de piso en spagat, piernas al frente, flexión de cadera.

TIEMPO
75 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Actividad 1 (15 minutos):El juego del pan quemado, los participantes tendrán que entrelazarse con los brazos formando una cadena, esto resaltara la importancia del trabajo en equipo

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 y su importancia.

TIEMPO
15 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA	
2. Fecha:	2023-09-21	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 22	9. Nº de Semana: 12	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1016605451	SARA GABRIELA LIEVANO	Asistio
1014301957	VALERY SOFIA FERNANDEZ	Asistio
1150188121	SHARITH SOFIA ACOSTA	Asistio
1034403752	ISABELLA PEÑA	Asistio
1095830571	MARIA ISABELLA MAYORGA	Asistio
1137875869	EDER ANDRES JIMENEZ	Asistio
1222210961	JULIANA CATAMA	Asistio
1233889062	DANIEL JOSEPH ABRIL	Asistio
1014299304	CONY SARETH ACEVEDO	Asistio
1141134996	LAURA DANIELA ALDANA	Asistio
1141135155	SAMUEL DAVID AVILA	Asistio
1031845835	DANNA CAMILA CORREA	Asistio
5205803	FABIAN ALEJANDRO DELGADO	Asistio
1014298872	ISABEL SOFIA HERRERA	Asistio
1031842105	SARA GABRIELA LUNA	Asistio
1016962596	JUAN FELIPE MARTINEZ	Asistio
1014290035	MARIA ISABEL MELCHOR	Asistio
1014302837	MARIA ALEJANDRA RANGEL	Asistio
5193716	SAMANTHA SOFIA RODRIGUEZ	Asistio
1023245196	LAURA MELISSA YARCE	Asistio
1025152325	DAYANIS MARIA DIAZ	Asistio
1141131729	EMILHY SHAIRINE SOSA	Asistio
1065844793	ALAN SMIT SAYAS	Asistio