PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NACIONES UNIDAS (IED) (NACIONES UNIDAS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
3. FECHA:	2024-05-21	4. HORA:	Martes,06:20:00,08:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Manejo de manera controlada las habilidades básicas del nivel 1 en porrismo.

COGNITIVA :
Identifico los agarres, conexiones y estilos del trabajo coreográfico, gimnástico y acrobático del porrismo.

PSICOSOCIAL :
Modificar los habitos de sedentarismo causados por la situacion de confinamiento reduciendo el riesgo de enfermedades causadas por el estres y el asinamiento.

LUDICA :
Participo en las actividades recreativas individuales y colectivas propuestas en el centro de interés.

TEMA :
MONTES Y EJECUCIONES A NIVEL DE CINTURA.

SUBTEMAS :
Monte directo a un pie Movimientos a dos pies de forma progresiva. después de haber realizado monte de un pie. Movimiento de monte en side a dos apoyos

IMPLEMENTACION :
Conos para demarcacion de zona

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Recomendaciones para el auto cuidado dentro y fuera de la IED. 2. Asistencia. 3. Generar espacios de confianza con la siguiente actividad: Para comenzar, un niño se sentará en una silla y el resto de niños tendrán que ir pasando por delante y decirle una cosa positiva. Cuando todos los niños hayan pasado, se vuelve a hacer con otro niño hasta que todos se hayan sentado. 4. Preparación: Se realizara movimiento articular y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: Trote 2 minutos alrededor de la cancha, saltos en equis (10x4), flexiones de pierna (10x4) y terminamos con flexiones de codo (10x4).

TIEMPO
15 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Después de haber realizado la fase inicial con calentamiento se procede a con los grupos acrobáticos establecidos monte directo a un pie, luego movimientos a dos pies de forma progresiva y luego de haber realizado monte de un pie terminamos con movimiento de monte en side a dos apoyos.

TIEMPO
75 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Para este retos se pone la música y cada grupos conformado de 4 estudiantes bailaran estilo libre, cuando se apague hay que quedarse congelado sin mover un solo dedo, gana el reto el grupos que logre quedarse bien quieto.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Recomendaciones del auto cuidado. 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión para reforzar los temas vistos.

TIEMPO
15 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. NACIONES UNIDAS			Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA	
2. Fecha:	2024-05-21	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,06:20:00,08:15:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	PORRAS 5		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028493871	JUAN FELIPE ALVAREZ	Asistio
1104014081	Cesar David Arrieta	Asistio
1015438451	YITZJAK CONDE	No asistio
N148964421384	MILCE ESTEFANIA FIGUEROA	Asistio
1141123961	JUAN PABLO FLOREZ	Asistio
6402251	JOSNIER ERNESTO FUENTES	Asistio
1063164809	ESCARLY VANESA JARAMILLO	Asistio
1028489764	Junior Santiago Lopez	Asistio
1130272715	JOSEPH DANIEL MARTINEZ	Asistio
1020767914	CRISTIAN DAVID MATEUS	Asistio
N64254683349	KEIBERLYN DE LOS ANGELES MEDINA	Asistio
1141914505	Brat Jeronimo Mendez	No asistio
1082933538	Crisheidy Mariana Montenegro	Asistio
1082953892	Maria Angel Montenegro	Asistio
1052975084	Ricardo Miguel Murcia	Asistio
1081281073	DEIFER ANDRES NUÑEZ	Asistio
1126907977	MARIA DE LOS ANGELES OLMEDO	Asistio
1141335820	Shaira Pajaro	Asistio
1016955031	ANDRES PEREZ	Asistio
1141720574	LAURA CAMILA RANGEL	Asistio
N37665044452	MARIANA CRISTINA RINCON	No asistio
1121333700	ANDRES DAVID RODRIGUEZ	No asistio
1050398504	SHAYRA ROJAS	Asistio
1105174371	DANNA GABRIELA RUIZ	Asistio
1032878949	Gabriela Valentina Sarmiento	Asistio
1141718974	JUAN SEBASTIAN VERTEL	Asistio
1113863952	JHIMER ZAMORA	Asistio
1016955884	Jadiell Sebastian Zapata	Asistio