PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2024-06-11	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explorar las diferentes habilidades inmersas en el desarrollo del porrismo.

COGNITIVA :
Identificar los fundamentos técnicos y de seguridad para la realización de los ejercicios.

PSICOSOCIAL :
Explorar los cambios biológicos, sociales y psicológicos que causa la actividad física como derecho a la actividad física, en pro de su bienestar y auto cuidado.

LUDICA :
Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.

TEMA :
Analizar y comprender habilidades motrices.

SUBTEMAS :
Caracterización.

IMPLEMENTACION :
Ubicación en un espacio.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. La sesión iniciara con el juego “tigres y leones”. El cual tiene como objetivo realizar las premisas que indique el formador antes que el equipo rival lo realice. Los estudiantes deben formar en 2 grupos, 2 filas. 1 integrante de cada equipo se colocará en frente de su respectivo grupo a cierta distancia. Las consignas que indica el formador son las siguientes: De la mano, pasar por detrás del compañero y volver. Ir marcha atrás, rodear al compañero y volver. Llevar a un miembro del grupo a caballito y regresar. Ir agarrados de la mano derecha hasta el compañero y volver. Llegar hasta donde está el compañero, pasar por debajo de sus piernas y regresar. Ir hasta donde está el compañero, tocar su pierna izquierda y volver. Llegar hasta donde está el compañero, tocar su pierna derecha y volver. 2. Calentamiento: Rotación de tobillos por 15 segundos en cada uno. Movimiento de rodillas por medio de saltos. Círculos con la cadera 15 por cada lado. Elevación de brazos 20 segundos por cada uno. Desarrollo de saltos cortos hacia adelante y hacia atrás. Con lateralidad de derecha a izquierda durante 1 minuto

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
La sesión se centrará en la caracterización y diagnóstico de las habilidades físicas y motrices de cada uno de los y las estudiantes enfocadas en las bases del porrismo, a partir de diversos ejercicios y movimientos que combinan coordinación, flexibilidad, equilibrio y resistencia los cuales varían su grado de dificultad dependiendo el grado y ciclo en el que se trabaja. Se trabaja posiciones básicas de flexibilidad y de equilibrio. Se empieza con movimientos muy básicos de flexibilidad como el Split y el Spagat donde se trabaja cada movimiento durante 3 minuto con repeticiones de 3 veces, posteriormente se colocan las manos en posición de motion high v recordando que los huequitos van al frente. Después con el cuerpo completamente recto esta postura debe durar 1 minuto con repeticiones de 5 veces. Posteriormente harán posición de Liberty sobre una superficie donde el equilibrio también hace parte fundamental de los ejercicios en este movimiento el pie derecho debe ir sobre la superficie a trabajar (butaca silla o superficie de escalera) el pie izquierdo debe estar en posición vertical pegado a su pierna derecha las manos deben estar en posición de high v se debe realizar la mayor cantidad de tiempo que se pueda durar. Después se realizan los mismos ejercicios de la parte anterior, pero con la pierna izquierda como apoyo fundamental. Luego el estudiante en el mismo objeto a trabajar coloca su pie derecho en forma de liberty para pasarlo a posición de heel stretch dúrate 5 segundos con repeticiones de 5 series, el movimiento se repite si no alcanza a durar el tiempo estimado. Se recuerda que la posición de las manos no va en el tobillo se debe ubicar entre el talón y la punta del pie en caso tal de no poder tratar de colocar la mano en la parte más cercana al pie, no olvidar que si esta última postura es muy difícil trabajarla hasta lograr un óptimo ejercicio posteriormente trabajamos posición de salto ruso front.

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
Ejecuta ejercicios de coordinación viso-manual de manera armónica y fluida en parejas con un elemento.

TIEMPO
10

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Estiramiento de inclinación lateral: Inclinación lateralmente del cuello hacia la derecha, con ayuda de la mano contraria. Se mantiene la posición durante 15 segundos, y se repite tres veces alternando los dos laterales del cuello. Abductores: En el suelo, con las piernas abiertas. Se gira el tronco hacia una de las piernas y se extiende sobre ella hasta coger el pie. Durante 15 segundos en cada lado.

TIEMPO

20

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. FEDERICO GARCIA LORCA			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	
2. Fecha:	2024-06-11	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 7	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1013661494	Zahira Juliana Cardenas	Asistio
1022986095	SANTIAGO JOSE GARAY	Asistio
1023000265	LOREN SOFIA RAMIREZ	Asistio
1023004894	MARIANA SIERRA	Asistio
1023005657	JHOAN ALEXIS MOTTA	Asistio
1023005894	EMILY SARAY FORERO	Asistio
1023006619	MARIA JOSE ROMO	Asistio
1023009605	EMILY DAYANA HERNANDEZ	Asistio
1023010172	DARWIN SANTIAGO LOPEZ	Asistio
1023011327	KAROL MICHELLE SORIANO	Asistio
1023011972	ASHLY DANIELA CHARARI	Asistio
1023013030	Keyner Matias Beleño	Asistio
1023401125	TANIA VALENTINA QUIROGA	Asistio
1024578151	DAVID SANTIAGO SIERRA	Asistio
1025150363	DANNA ANGELINE TABORDA	Asistio
1028405692	HELEN MELISA CUADROS	Asistio
1028667479	JUAN DAVID MORENO	Asistio
1028668108	JULIETH CHAVERRA	Asistio
1028788989	JHOAN DAVID ROZO	Asistio