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:	2024-06-07	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	3
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 ejercic

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

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

TEMA :
Analizar y comprender habilidades motrice

SUBTEMAS :
-Caracterización.

IMPLEMENTACION :
.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. La sesión iniciara con el juego “La carretilla”. Para comenzar a jugar, se distribuyen los jugadores por parejas, es mejor que sean bastantes jugadores. Luego cada una de las parejas que se han establecido. Entre ellos elegirán quien hará de carretilla y quien de carretillero. El jugador que hace de carretilla se hace boca abajo en el suelo, se levanta con las manos colocadas a la altura del pecho. Su compañero lo sujetará por los tobillos y lo levantará a la altura de su cintura. De esta forma intentará el que estaba tumbado caminar y su compañero ayudarle sujetándole los pies. Luego intentan los dos jugadores caminar o correr coordinadamente, y al revés. El juego de la carretilla consiste en partir de un lugar (salida) y llegar a la meta, los dos jugadores bien posicionados, es decir, bien agarrados formando la carretilla, en primer lugar, por la línea de meta. Si se sueltan, por ejemplo, y lo agarra de otra forma, no sería válido. 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.x

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 f

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 en sentadilla. Empieza de pie, con las piernas colocadas a la anchura de los hombros. Flexiona las rodillas y agáchate. Baja todo lo que puedas. Cuando estés en el punto más bajo, apoya los codos en la parte interna de las rodillas y presiona hacia fuera. Aguanta unos segundos y vuelve a la posición inici0

TIEMPO

20

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. FEDERICO GARCIA LORCA			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	
2. Fecha:	2024-06-07	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Viernes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 6	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1109494293	JEILY ALEJANDRA ARCINIEGAS	Asistio
1111204086	LAURA VALENTINA PINEDA	Asistio
1121923297	DANA GABRIELA MONTEALEGRE	Asistio
1140925188	ASLY DAYANA PEÑA	Asistio
1140925301	JUAN DIEGO RODRIGUEZ	Asistio
1140926042	KAROL LISETH MEDINA	Asistio
1140926232	JENNIFER ALEXANDRA OTALORA	Asistio
1140926387	STEFANIA NOREÑA	Asistio
1140926585	MARIA PAULA RODRIGUEZ	Asistio
N37666006953	LUISCLEIDY VALENTINA ROSAS	Asistio