**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: | 2024-06-14 | 4. HORA: | Viernes,10:00:00,12:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | PORRAS | 6. Nº DE SESIÓN: | 8 |
| 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 :**
Conocer las capacidades coordinativas identificando fortalezas y falencias.

**SUBTEMAS :**
Patrones básicos de movimiento.x

**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 trabajan posiciones básicas de iniciación al salto ruso, empezamos con movimientos muy básicos de flexibilidad como el Split y el Spagat donde trabajaremos cada movimiento durante 3 minuto con repeticiones de 3 veces, posteriormente colocamos nuestras manos en posición de motion high v recordando que los huequitos van al frente con el cuerpo completamente recto, luego se hará un conteo de porras puede ser en español o en ingles el estudiante aprende los conteos para tener un mejor mecanismo al momento de realizar saltos donde por cada tiempo puede haber una marcación ejecución de limpieza ) repetir octava de conteos para memorizar durante 5 minutos. Posteriormente realizaremos saltos en posición en T donde las manos salen en numero 4 lo más importante es la limpieza y para llegar a eso debemos levantarnos en posición de Begin stan en el numero 7 esto se debe repetir 10 veces, luego saltos en posición X realizaremos 10 movimientos. Después colocaremos con un compañero uno detrás del otro tu compañero número 1 debe pararse detrás del compañero número 2 y sostenerlo por las caderas mientras salta, ayudando a la elevación de los saltos. Esto se realizará por 10 veces • Posterior mente realizaremos Elevaciones de antebrazo: consigue compañero y haz que uno de ellos agarre del brazo a otro formando un ángulo recto (como sosteniendo una bandeja), luego coloca tus manos sobre sus antebrazos y salta el cual realizaremos por 3 veces. Para finalizar realizaremos repeticiones individuales empezando con 3 saltos y luego aumenta a 5 o más consecutivamente. Por ejemplo, haz 2 saltos-t seguidos, luego salto X salto Eagle.

TIEMPO
60

**RETO :**
ACTIVIDADES
Desarrollo de ejercicios específicos para los músculos de tren superior y ejercicios específicos para los músculos de tren inferior de manera individual y colectiva.

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: | 2024-06-14 | 5. Centro de Interes PORRAS | 8. Localidad: Usme | |
| 3. Hora: | Viernes,10:00:00,12:00:00 | 6. Nº de Sesion: 8 | 9. Nº de Semana: 4 | |
| 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 |
| **1140926702** | NICOLLE DAYAN DIAZ | Asistio |
| **1145326097** | MARY EYANGELYN HERNANDEZ | Asistio |
| **N37665000519** | SEBASTIAN JOSE FINOL | Asistio |
| **N37664616278** | RONAYLIZ DAIANNA PERDOMO | Asistio |
| **N37664984118** | KARIANYELIS VALENTINA GARCIA | Asistio |
| **N37665005328** | DIANA CAROLINA FERNANDEZ | Asistio |
| **N37665365331** | HEIBER JOSUE MANZANARES | Asistio |
| **N37665736527** | SEBASTIAN JOSUE HERNANDEZ | Asistio |
| **N37666006953** | LUISCLEIDY VALENTINA ROSAS | Asistio |
| **N37666458568** | JUAN CARLOS ALIENDRES | Asistio |