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:	2024-06-13	4. HORA:	Jueves,14:00:00,16:00:00
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:	2024-06-13	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Jueves,14:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 8	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
N37666481892	CHRISTOPHER JOSUE TROCONIS	Asistio
N37666572046	XAVIER ALEXANDER ROJAS	Asistio
1222211145	EMILY SAMAY PADILLA	Asistio
1222211744	AYLIN SOFIA TELLEZ	Asistio
5150725	MARTIN DEL VALLE CAMBA	Asistio
6524997	FRANGELY ANTHONELLA GONZALEZ	Asistio
1150946539	MARLON SAMUEL GAMBOA	Asistio
1170463261	SARA SOFIA RODRIGUEZ	Asistio
1206220942	JOSUAR FERNEI DIAZ	Asistio
1206220969	MARIANA ORTIGOZA	Asistio
1222123803	edwin alexander camacho	Asistio
1140929896	DOMINIK SNEIDER CETARES	Asistio
1140929924	JOHAN ALEJANDRO MORENO	Asistio
1140930591	ANDRES FELIPE GONZALEZ	Asistio
1141133754	SAMIR ORTIZ	Asistio
1141349987	VALERY SOFIA HUERTAS	Asistio
1140928945	ASLHY CAMILA VICENTES	Asistio
1140929028	MARIAN CAMILA HURTADO	Asistio
1140929835	DANA ALEJANDRA BARRIOS	Asistio