PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA PAZ (CED) (LA PAZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
3. FECHA:	2024-10-01	4. HORA:	Martes,07:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	4	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 :
Tizas, cono, aros.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Se realizara movimiento articular y luego se explicara los ejercicios de calentamiento para realizarlos asi: Trote 2 minutos, 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 explicar los diferentes movimientos corporales que se realizan en las rutinas de porrismo con motions y grupos acrobaticos.

TIEMPO
75 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Para este reto se canta una ronda ya explicada y cada grupo conformado de 4 estudiantes bailaran estilo libre, cuando se deje de cantar 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.luego se procedera a realizar preguntas de lo aprendido en la sesion.

TIEMPO
15 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA PAZ			Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA	
2. Fecha:	2024-10-01	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Martes,07:00:00,09:00:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1021693288	LIAM MATIAS MORALES	Asistio
1076388206	KEINER ALEXANDER MOSQUERA	Asistio
1023981144	JOSHUA NICOLAS MUÑOZ	Asistio
1018515532	LAURA KATERIN PARDO	Asistio
1033822389	MICHEL SARAY RAMIREZ	Asistio
7344235	ALANIS ISABELLA RODRIGUEZ	Asistio
1033819474	JULIETH ANGELINA RODRIGUEZ	Asistio
1071988588	LAURA DANIELA RUBIANO	Asistio
1010249176	IAN MATIAS SALAMANCA	Asistio
N37666732247	ELEANNYS ANTHONELA SUAREZ	Asistio
1019608993	GABRIELA SUTACHAN	Asistio
1103519524	BREYNER LUIS TAMARA	Asistio
1206222574	LIAM SAMUEL VALENCIA	Asistio
1013693499	NICOLAS ALEJANDRO VASQUEZ	Asistio
1023978855	IKER JADIEL ZARATE	Asistio