**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: | 2024-10-29 | 4. HORA: | Martes,07:00:00,09:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | PORRAS | 6. Nº DE SESIÓN: | 6 |
| 7. LOCALIDAD: | Rafael Uribe Uribe | 8. Nº DE SEMANA: | 4 |
| 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 :**
Comprender que el trabajo con el otro genera vínculos de hermandad y familiaridad, ya que es fundamental en la resolución de tareas encaminadas a la meta.

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

**TEMA :**
EXPLORAR Y REALIZAR MOVIMIENTOS DE COORDINACIÓN GENERAL

**SUBTEMAS :**
COORDINACIÓN EN EJERCICIOS DEPORTIVOS DEL PORRISMO

**IMPLEMENTACION :**
Colchonetas, conos, platillos, tizas y pelotas de tenis

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
Se realizara movimiento articular y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: Trote 2 minutos con una ronda, 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 conformar los grupos acrobaticos para realizar formaciones y trabajos que debe realizar cada miembro del grupo acrobatico con marcaciones y conteos.

TIEMPO
75 minutos..

**RETO :**
ACTIVIDADES
Para esta actividad de reto llamada Hay un Hoyo, que consiste en apreder un trabalenguas, se ubicaran por grupos y gana el grupo que mejor diga el trabalenguas.

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 e procede a realizar preguntas sobre lo aprendido en la sesion.

TIEMPO
15 minutos.