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:	2024-10-31	4. HORA:	Jueves,07:30:00,09:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	7
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 ejecutar motions y elevacioners con desplazamientos en conteo.

TIEMPO
75 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Para esta actividad de reto llamada El pan Caliente, se ubicaran en una fila cojidos de las manos, cada uno memorizara la siguiente frase " Cuantos panes hay en el horno, 21 y uno quemado, quien lo quemo, ese panadero descuidado" al decir esta frase se va la fila pasando entre ellos para ir dando la vuelta hasta que todos pasen.Gana la fila quien no se suelte de la mano.

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.