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,09:00:00,11:00:00
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,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
S20232176553	ANGEL JESUS MAYORA	Asistio
1023975371	MANUEL ANDRES MENESES	Asistio
1023958952	ALAN SANTIAGO MOSQUERA	Asistio
1025558845	LUISA FERNANDA MOSQUERA	Asistio
N37665369138	JOHANNY ASAEL OJEDA	Asistio
1016741618	HELLEN NIKOL ORDOÑEZ	Asistio
1158466903	JANELIS MILAGROS PALACIN	Asistio
1033813580	EVER FELIPE PINTO	Asistio
1010239197	IAN SANTIAGO PINZON	Asistio
1027299914	EDNA BRILLY QUIQUE	Asistio
1033809875	MAILY JINETH REYES	Asistio
7019128	ISABELLA VICTORIA ROJAS	Asistio
1033812505	JOSHUA ZADIHER SERRANO	Asistio
1092860156	JHOSTIN ANDRES SICACHA	Asistio
1054568951	DELERY VALENTINA VELASQUEZ	Asistio