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:	2024-10-17	4. HORA:	Jueves,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	2
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 y tizas

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, una vez terminada esta parte cada grupo realizara por aparte su planimetria con marcaciones de motions de porrismo y a su vez complementarlo con ejercicios de coordinacion con pelotas de tenis.

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.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA PAZ			Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA	
2. Fecha:	2024-10-17	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Jueves,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
S20232176553	ANGEL JESUS MAYORA	No asistio
1023975371	MANUEL ANDRES MENESES	Asistio
1023958952	ALAN SANTIAGO MOSQUERA	Asistio
1025558845	LUISA FERNANDA MOSQUERA	No asistio
N37665369138	JOHANNY ASAEL OJEDA	No 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	No asistio
1033812505	JOSHUA ZADIHER SERRANO	Asistio
1092860156	JHOSTIN ANDRES SICACHA	No asistio
1054568951	DELERY VALENTINA VELASQUEZ	Asistio
1021690781	JEFFER SANTIAGO CEPEDA	Asistio
N37666747576	SHEIKER DE JESUS CÁRDENAS	No asistio