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:	2024-10-03	4. HORA:	Jueves,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	2
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 :
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 :
CARACTERIZACIÓN

SUBTEMAS :
ANALIZAR Y COMPRENDER HABILIDADES MOTRICES

IMPLEMENTACION :
Tizas, platillos, conos y aros.

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, una vez terminada esta parte cada gryupo realizara por aparte su planimetria con marcaciones de motions de porrismo.

TIEMPO
75 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Para este retos se formaran en circulo para cantar la ronda Dundundara con movimienbtos corporales en tren inferior y superior.

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:	2024-10-03	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Jueves,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 2	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
1021690781	JEFFER SANTIAGO CEPEDA	Asistio
N37666747576	SHEIKER DE JESUS CÁRDENAS	Asistio