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:	2024-10-02	4. HORA:	Miercoles,07:30:00,09:30:00
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:	2024-10-02	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Miercoles,07:30:00,09:30:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1206220667	DANNA SALOME MORALES	Asistio
1021690657	DANIELA NARANJO	Asistio
1028671420	BRIANA ITSEL NIÑO	Asistio
6053974	YEISIMAR VICTORIA OLASCUAGA	Asistio
1122936558	DILAN MATIAS PABON	Asistio
20232410486	KEIDERSON DAVID PAREDES	Asistio
1028791528	VALERY LOREIN PINZON	Asistio
1019767112	VALERY SOFIA REYES	Asistio
1033789939	ASLEY EVANYELIN REYES	Asistio
1025557542	JULIETH MARIANA ROMERO	Asistio
1023963157	BRANDON STEVAN SALCEDO	Asistio
1031169733	MELANY JASBLEIDY SANCHEZ	Asistio
1023027914	SARAY VANESSA TOVAR	Asistio