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:	2024-10-23	4. HORA:	Miercoles,07:30:00,09:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	3
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 :
EXPLORAR Y REALIZAR MOVIMIENTOS DE COORDINACIÓN GENERAL

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 realizar escuadron y ejecutar las marcaciones o motions con planimetria.

TIEMPO
75 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Para esta actividad de reto la cual se denomina Dundundara, que consiste en realizar una serie de movimientos en tren superior e inferior, gana el que lñogre realizarlos en consecutivo y en diferentes ritmos.

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.