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:	2024-10-16	4. HORA:	Miercoles,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	2
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:	2024-10-16	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Miercoles,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1122933000	MARLON ANDRES ALVAREZ	Asistio
1033819407	SHAIRA PATRICIA BELLO	Asistio
1103751259	TOMAS JUNIOR CAMPOS	Asistio
N37664549718	ADONAI JOSUE DAVID CORDERO	Asistio
N64223874350	GENESIS SARAY DUARTE	Asistio
1222204603	JHON ALEJANDRO GARCIA	Asistio
1033786247	JUAN CAMILO GOMEZ	Asistio
6223187	KENIA ALEXANDRA GOMEZ	Asistio
1034784641	ANDRES FELIPE GUERRERO	No asistio
1034786652	IAN STIVEN JIMENEZ	Asistio
1044650075	ANNY YOELIS JIMENEZ	Asistio
1206218641	IAN SANTIAGO MORENO	Asistio
1027291451	JUAN PABLO MOSQUERA	No asistio
1222204618	ALISON DANIELA PEREZ	Asistio
1120844737	MARYURIT SOFIA RAMIREZ	Asistio
1033783552	JOSHUA ALEJANDRO ROMERO	Asistio
1033784996	EYLIN SOFIA TELLEZ	Asistio
1070396736	JOSE JULIAN TORO	Asistio
1010212048	LUISA FERNANDA CASTRO	No asistio
1011106540	SARAY GINETH SAAVEDRA	No asistio
1011221113	IAN MATEO GIL	No asistio
1011224051	MILHER ESTEBAN ZABALA	No asistio
1012406877	SAMUEL CAMILO BRAVO	No asistio
1013652361	ANA SOFIA DIAZ	No asistio
1016728442	JOHAN STICK CUESTA	No asistio