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,09:30:00,11:30:00
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,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
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	Asistio
1034786652	IAN STIVEN JIMENEZ	Asistio
1044650075	ANNY YOELIS JIMENEZ	Asistio
1206218641	IAN SANTIAGO MORENO	Asistio
1027291451	JUAN PABLO MOSQUERA	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