

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	CRISTIAN CAMILO GONZALEZ CACERES
3. FECHA:	2024-11-07	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	79
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	42
8. ZONA:	3	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : En un primer punto la motricidad se convierte en un punto de partida, ya que es la intencionalidad operante del ser humano, por otro lado, desde esta dimensión la corporeidad posibilita la relación con el entorno y con los otros para explorar las diferentes habilidades inmersas en el desarrollo del porrismo			
COGNITIVA : Identificar los fundamentos técnicos y de seguridad para la realización de los ejercicios, con base a las actividades lúdicas que se relacionen con las capacidades del estudiante y el deporte, como la percepción y la comprensión. es decir, enseñar a la memoria del estudiante a que tenga gusto por aprender, pues esta es importante en todos los procesos de la comunicación			
PSICOSOCIAL : Es la manera de conocer he interactuar con el mundo, es decir la capacidad que tiene el estudiante con la interacción consigo mismo y con el otro, desarrollando así las capacidades de respeto, amor, toleración, solidaridad y sociabilidad a la hora de las actividades A nivel personal resolver las diferentes situaciones que el juego presenta, de la misma manera explorar manifestaciones expresivas para comunicar emociones con los demás promover la higiene personal durante y después de la actividad			
LUDICA : comunicación, estos dos pilares serán la base para el desarrollo del niño o niña, ya que es por medio de la lúdica es donde el estudiante podrá vivenciar sus capacidades y resolver las diferentes situaciones que se presentan en las actividades recreo deportivas			
TEMA : POSICION BASICAS DE ESQUEMA, REPASO DE MARCACIONES BASICAS PROPIAS AL NIVEL Y RUTINA			
SUBTEMAS : LIMPIEZA DE ´PLANIMETRIAS SEGMENTOS DEL ESQUEMA			
IMPLEMENTACION : COLCHONETAS, PLATILLOS Y CABINA DE SONIDO			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES INICIACION CON CALENTAMIENTO (MOV. ARTICULAR, ELEVACION DE LA TEMPERATURA, MOV COORDINADOS, FLEXB Y ELASTICIDAD, VELOCIDAD) DURANTE EL ENTRENAMIENTO SE DESARROLLAN ACTIVIDADES DE MEMORIA MOTRIZ, (MOTIONS), TRABAJO DE COORDINACIÓN (EN PAREJAS), ELEMENTOS DE FUERZA Y RESISTENCIA GENERAL Y ESPECÍFICA. movilidad de hombros, rotaciones adelante y para atrás, rotaciones de hombro con los brazos extendidos, seguido de flexión y extensión de codos, posteriormente pasaran a llevarse las manos a la cadera y realizaran rotaciones o círculos con la cadera, tren inferior flexión movilidad de cadera elevación de rodilla y extensión de pierna, piques de velocidad 3 veces de costado a costado en la cancha 8, para elevar más la temperatura, realizaran diferentes tipos de desplazamientos, como carpados cuatro apoyos, laterales, talones atrás, chace, elefantes con las piernas separadas y brazo apoyados deberán caminar de costado a costado, mesita, plancha lateral. en planimetría se ubicarán de tal manera que se pueda trabajar la flexibilidad, realizarán ejercicios dinámicos y estáticos, con las piernas separadas tumbadas a mantener 10 segundos, split derecho e izquierdo, spagt. posición de artos desde abajo. seguido a esto se realizarán trabajos de memoria con las marcaciones básicas del porrismo TIEMPO 20 MINU			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES nivel de spagat, para dar continuidad con el show se realizara un segmentos de carriles, donde pasaran 4 estudiantes realizando medialunas, las demas niñas estaran ubicadas de tal manera que las medialunas puedan pasar ACTIVIDAD DE CUNDINAMARCA SCHOOL IED BILINGUAL. Human development, a life Project, en grupos principios y valores institucionales Autonomía, respeto, solidaridad TIEMPO 30 MINU			
RETO : ACTIVIDADES todas las estudiantes ubicadas en un círculo deberán sacar unas pelotas las cuales están marcadas con calores y principios DIALOGO, TOLERANCIA ,EQUIDAD ETC TIEMPO 10MI			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Estiramientos dinámicos sentadas en el suelo realizarán pateos 8 con cada pierna, seguido, tendrán que acostarse y realizar pateos dinámicos 8 con cada pierna, posteriormente pasarán a spagat 10 segundos, estirarán abdomen en posición decúbito ventral o posición foquita

TIEMPO

10MI

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. CUNDINAMARCA			Nombre Instructor: CRISTIAN CAMILO GONZALEZ CACERES	
2. Fecha:	2024-11-07	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Jueves,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 79	9. N° de Semana: 42	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1025559525	NOAH SAID MARIN			Asistio
1030685281	AZUL MARIANA REAL			Asistio
1023412972	DANNA SOFIA SIERRA			Asistio
1023409174	ANGEL ESTEBAN BERMUDEZ			Asistio
1011243771	LUNA SOFIA MOOUR			Asistio
1023409709	MELANY SARAY RAMIREZ			No asistio
1024599723	SHARITH GISELLE TAPIERO			Asistio
1023412768	EILEEN LUCIANA CORTES			No asistio
1027300773	SARA VICTORIA BUITRAGO			Asistio
1141354402	NIKOL MARIANA QUIMBAY			No asistio
1023409352	SARA SOFIA MORALES			Asistio
1023413614	EVELIN SOFIA CIFUENTES			Asistio
1023413865	SARA GABRIELA MORA			No asistio
1025077619	ISABELLA IBAÑEZ			Asistio
1023411193	ALISSON CABUYA			Asistio
1025555739	MARIA FERNANDA BASTIDAS			Asistio
5916337	FERNANDA STEFANIA CAIBE			Asistio
1146142944	CAROL LUCIANA FERREIRA			Asistio
1220221722	MARIA PAULA AVILA			Asistio
1023411096	EVELYN SOFIA REYES			Asistio
1089632557	SARA LUCIA ALARCON			Asistio
1023412462	SAMANTHA SOGAMOSO			Asistio