

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	CRISTIAN CAMILO GONZALEZ CACERES
3. FECHA:	2024-11-01	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	78
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, FORMACIÓN DE CARRILES			
SUBTEMAS : PLANIMETRIAS SEGMENTOS DEL ESQUEMA MONTAJE DE CUADRO GIMNASIA SALTOS Y CARRILES DE GIMNASIA			
IMPLEMENTACION : PLATILLO CABINA DE SONIDO COLCHONETAS			
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 20mi			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES TRABAJO DE REUTINA. se realizarán marcaciones básicas para los segmentos de la rutina, seguido a esto se realizarán trabajos de stunt cada niña flayer tiene un grupo acrobático lo ideal es repasar la acrobacia que tienen que hacer 5 veces, posteriormente se continuara con el montaje de rutina en este caso cuadro de gimnasia, donde las estudiantes podrán mostrar sus habilidades, al igual que en los grupos de acrobacia los cuales serán dos muestras, junto con nivel de cintura 5 grupos a 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 TIEMPO 30mi			
RETO : ACTIVIDADES realizar el esquema 5 veces hasta donde se ha montado. 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

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. CUNDINAMARCA			Nombre Instructor: CRISTIAN CAMILO GONZALEZ CACERES	
2. Fecha:	2024-11-01	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Viernes,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 78	9. N° de Semana: 42	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1024576860	EVELYN JANEIDY BARRERO			Asistio
1025557667	VALERY NICOLE BAUTISTA			Asistio
1025556577	MARIA CAMILA BELTRAN			Asistio
1023407023	AILAN JERONIMO CASTRO			Asistio
1023401170	SARA ALEJANDRA CIFUENTES			Asistio
1025075559	MARIANA CRUZ			Asistio
1024574452	VALERY SARAY DE SALVADOR			Asistio
1023405568	ZOE ALEJANDRA DIAZ			Asistio
1023408020	ALISSON DORADO			Asistio
1024588733	Salome Echavez			Asistio
102340697	Ailyn Espinosa			Asistio
1023408504	AZUL GOMEZ			Asistio
1220221176	SAMANTHA IBARRA			Asistio
1025151867	ANGELLY SOFIA LIZARAZO			Asistio
1023403744	NICOLLE LOPEZ			Asistio
N37664933404	ALBIANI NAZARETH MAGALLANES			Asistio
1222211186	MARIA FERNANDA MARTINEZ			Asistio
1011234782	LAURA CAMILA MESA			Asistio
1024572214	STHEFANY MONDRAGON			Asistio
1023407507	GISELLA ESTRELLA MORA			Asistio
1011240771	LUISA FERNANDA PAEZ			Asistio
1023404406	HELEN SOFIA PEÑALOZA			Asistio
1023403534	DANA ISABELA RAMIREZ			Asistio
1010226946	LIZETH DAIANA ROJAS			Asistio
1026292986	LINA SOFIA SERNA			Asistio
1024564752	LAURA ISABELLA SUAREZ			Asistio
1024587936	SALOME TIJO			Asistio
1029152113	NICOLE DAYHAN VIGOYA			Asistio