

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,09:30:00,12:30:00
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 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 ACTIVIDAD DE CUNDINAMARCA SCHOOL IED BILINGUAL. Human development, a life Project, en grupos principios y valores institucionales Autonomía, respeto, solidaridad TIEMPO 30MI			
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,09:30:00,12:30:00	6. N° de Sesion: 79	9. N° de Semana: 42	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1206222690	EMILY SAMANTA ALDANA			Asistio
1026597965	SAMANTHA ALVAREZ			Asistio
1233908537	EVELYN SOFIA ARAUJO			Asistio
1024586961	ALLISON MARIANA BELTRAN			Asistio
1024595227	SARA ISABELLA BENITEZ			Asistio
1024603325	RUBY MARIANA CASTRO			Asistio
1022441435	SAHRAY MICHELLE CULMA			Asistio
1011250077	MARIA VICTORIA DIAZ			Asistio
1028672005	SALOME GONZALEZ			Asistio
1024592651	DANNA SALOME JIMENEZ			Asistio
1024596977	Danna Sofia Ladino			Asistio
1024591961	CIELO JIREH LOPEZ			Asistio
1024589883	LISETH VALERIA MAZO			Asistio
1023407316	LUCIANA MENDOZA			Asistio
1024600071	EVOLETH MELISSA MUÑOZ			Asistio
1140931707	JULIANA REYES			Asistio
1024584372	MARIA FERNANDA ROJAS			Asistio
1033819019	Mariana Romero			Asistio
1028878955	Allison Sanchez			Asistio
1028726982	ISABELLA TRUJILLO			Asistio