

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                       |                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|--------------------------|
| 1. IED: COLEGIO DELIA ZAPATA OLIVELLA (IED) (DELIA ZAPATA OLIVELLA)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | VIVIANA GARZON MARTINEZ  |
| 3. FECHA:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2021-06-10     | 4. HORA:              | Jueves,07:00:00,09:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | TENIS DE CAMPO | 6. N° DE SESIÓN:      | 24                       |
| 7. LOCALIDAD:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Suba           | 8. N° DE SEMANA:      | 12                       |
| 8. ZONA:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1              | 9. CICLO:             | 3                        |
| DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                       |                          |
| MOTRÍZ :<br>Reconoce los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                       |                          |
| COGNITIVA :<br>Identifica los valores, competencias y destrezas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                       |                          |
| PSICOSOCIAL :<br>Reconoce la importancia del valor de la amistad en las relaciones con el otro.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                       |                          |
| LUDICA :<br>Reconoce y ejecuta danzas y prácticas lúdicas de tradición regional con lenguaje verbal y no verbal.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                       |                          |
| TEMA :<br>Desarrollo de hbailidades físicas básicas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                       |                          |
| SUBTEMAS :<br>coordinación general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                       |                          |
| IMPLEMENTACION :<br>tablet, computador o celular, zapatos, toalla, palo de escoba                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                       |                          |
| FASES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                       |                          |
| FASE INICIAL :<br>ACTIVIDADES<br>vamos a conseguir 3 zapatos para divertirnos !! Vas a formar un triángulo con 3 zapatos que tengan en casa, nos ubicaremos en el centro y luego haremos recorridos por cada uno de ellos dando saltos a pies juntos de izquierda a derecha y luego de arriba hacia abajo 1 minuto dos veces.despues de esto vas a Tocar el zapato 1 con la mano derecha y dar una vuelta alrededor de todos, después vas tocar el zapato 2 con la mano derecha y dar una vuelta alrededor de todos, luego tocas el zapato 3 con la mano derecha y darás una vuelta alrededor de todos. por un minuto 2 veces. (ahora haces lo mismo pero con la mano izquierda) Vas a colocar las manos y los pies en el suelo (como ranitas) y pasar haciendo saltos de ranita por en medio de todos los zapatos, en diferentes direcciones por un minuto dos veces. Listo!, para finalizar vas a realizar el reto. En el cual te debes tapar el ojo izquierdo y levantar la pierna derecha, para luego dar saltos con tu otra pierna por encima de cada uno de los zapatos, luego haces lo mismo pero con el pie izquierdo.<br><br>TIEMPO<br>30 miutos |                |                       |                          |
| FASE CENTRAL :<br>ACTIVIDADES<br>Listo para moverte de forma segura en tu casa? Con ayuda de una pelota que rebote y 5 tapas de gaseosa metálicas , vas a realizar las siguientes actividades: ¡Ojo .... SI SE TE CAE UNA TAPA DEBES EMPEZAR DE NUEVO! Hasta que armes una torre de 5 tapas, ( SI PUEDES COLOCA MAS TAPAS). Lanzas la pelota al aire, lo dejas rebotar 1 vez y lo atrapas con las dos manos. Si logras esto entonces rápidamente vas hasta donde están las tapas y colocas una encima de la otra tapa, hasta que armes una torre . Esto lo haces 3 veces. Lanzas la pelota al aire y antes de que rebote en el piso, deberás aplaudir la mayor cantidad de veces que puedas. Si logras esto entonces rápidamente vas hasta donde están las tapas y colocas una encima de la otra tapa, hasta que armes una torre . Esto lo haces 3 veces<br><br>TIEMPO<br>60 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                       |                          |
| RETO :<br>ACTIVIDADES<br>Lanzaras la pelota hacia arriba y realizaras un giro, esto lo realizaras la mayor cantidad de veces siempre y cuando aciertes.<br><br>TIEMPO<br>20 MINUTOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                       |                          |

**FASE FINAL :**

## ACTIVIDADES

Te invito a correr muy veloz. Ubica 5 vasos plásticos boca abajo y dentro de cada uno metes 1 frijol crudo. Los vasos estarán en línea a una distancia de 30 cm cada uno entre ellos. Cuando alguien de tu familia te indique arrancar.... Iras al 1° vaso y arrastrándolo sin levantarlo con una mano, debes traer el frijol junto con el vaso. Esto se hace con todos los vasos . Realiza este ejercicio 3 veces. descansas 30 segundos entre cada vez.

**Reporte Sesión de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

ASISTENCIA  
PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

|                          |                          |                                     |                                            |            |
|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------|------------|
| 1. DELIA ZAPATA OLIVELLA |                          |                                     | Nombre Instructor: VIVIANA GARZON MARTINEZ |            |
| 2. Fecha:                | 2021-06-10               | 5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO | 8. Localidad: Suba                         |            |
| 3. Hora:                 | Jueves,07:00:00,09:00:00 | 6. N° de Sesion: 24                 | 9. N° de Semana: 12                        |            |
| 4. Grupo:                | TENIS DE CAMPO 2         |                                     | 10. Edades:                                |            |
| TI                       | NOMBRE                   |                                     |                                            | ASISTENCIA |
| 32396636                 | SALOMON DAVID LATARROCA  |                                     |                                            | Asistio    |
| 1033105307               | NICOLAS GIOVANNY LOMBANA |                                     |                                            | Asistio    |
| 1147485777               | NATALIA LOZANO           |                                     |                                            | Asistio    |
| 1140919438               | Andrés Felipe Matoma     |                                     |                                            | Asistio    |
| 1031819106               | VALERY SOFIA MENDIVELSO  |                                     |                                            | Asistio    |
| 1064993027               | LUIS MANUEL PEÑA         |                                     |                                            | Asistio    |
| 1019050994               | JUAN SEBASTIAN QUINTERO  |                                     |                                            | Asistio    |
| 1031654847               | GIZETT DANIELA ACEVEDO   |                                     |                                            | Asistio    |
| 1147486426               | YISEL LORENA ALVAREZ     |                                     |                                            | Asistio    |
| 1141517487               | LAURA DANIELA ALVAREZ    |                                     |                                            | Asistio    |
| 1031814479               | MIGUEL ANGEL CHACON      |                                     |                                            | Asistio    |
| 1147484835               | JUAN SEBASTIAN OCAMPO    |                                     |                                            | Asistio    |
| 37664439033              | Heidy Karina Vargas      |                                     |                                            | Asistio    |
| 1021674286               | SARAY BENAVIDES          |                                     |                                            | Asistio    |
| 1076653753               | ZULAY NATALIA RODRIGUEZ  |                                     |                                            | Asistio    |
| 1092534657               | JOSEPH YULIAN CARRILLO   |                                     |                                            | Asistio    |