PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NACIONES UNIDAS (IED) (NACIONES UNIDAS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Wilmer Ferney Machuca Guerrero**
3. FECHA:	2022-05-12	4. HORA:	Jueves,11:25:00,13:25:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	23
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	13
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Identifico las diferentes acciones motrices que le permiten conocer su condición y su respuesta fisiológica en la ejecución de los diferentes movimientos.

COGNITIVA :
Reconozco y ejecuto de forma correcta las diferentes indicaciones dadas por el formador dentro de cada actividad.

PSICOSOCIAL :
Integro habilidades para manejar pacifica, constructiva y creativamente los conflictos a través de la amistad, cooperación y comunicación asertiva.

LUDICA :
Identifico las acciones más efectivas para resolverlas diversas situaciones del juego.

TEMA :
Establezco una relación de la cognición y el trabajo corporal en referencia con el movimiento, el ritmo y la armonía.

SUBTEMAS :
Posturas básicas de movimiento para la Actividad Física.

IMPLEMENTACION :
lazos, aros, conos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Desplazamientos de forma lateral, al llegar a los elementos que utilizaremos a una distancia de 8 metros, se realizara 5 segundos de levantamiento de rodillas más arriba de la cadera así con cada uno de los objetos y se regresa caminando para recuperar el cuerpo. (5 series de 3 repeticiones). 2. Trote hacia el frente a una distancia de 5 metros aproximadamente o 5 pasos largos y me devuelvo haciendo saltos de caballito o saltos llevando alternamente la rodilla lo más alto posible dando un pequeño salto con el pie de apoyo. (5 series de 3 repeticiones). 3. Se realizarán saltos con laso (si no tengo laso puedo hacer la simulación con las manos), primero a pies juntos luego con pierna izquierda y luego pierna derecha, cada uno se realizará por 15 segundos descansaremos 1 minuto y lo repetimos 3 veces.

TIEMPO
30min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
A una distancia de 5 metros aproximadamente ubicas dos zapatos lo que tengas a la mano para realizar desplazamientos de tijera para el fortalecimiento de las piernas así iras y volverás dos veces descansas 1 minuto y lo repetiremos de igual forma por 10 veces. 2. Saltas por encima de una botella a pies juntos cuando caigas en el otro punto te acuestas boca abajo y luego te levantas lo más rápido posible haces un salto levantando las manos y repites de nuevo el ejercicio. (3 series de 10 repeticiones cada uno por 1 minuto de descanso entre serie). 3. Desde un punto realizas salto largo a pies juntos a tratar de llegar lo más lejos posible, retornaras al punto caminando y lo repites 10 veces descansas 1 minuto y repetimos la secuencia 3 veces más.

TIEMPO
30min

RETO :
ACTIVIDADES
A una distancia de 5 metros aproximadamente ubicas dos zapatos lo que tengas a la mano para realizar desplazamientos de tijera para el fortalecimiento de las piernas así iras y volverás dos veces descansas 1 minuto y lo repetiremos de igual forma por 10 veces. 2. Saltas por encima de una botella a pies juntos cuando caigas en el otro punto te acuestas boca abajo y luego te levantas lo más rápido posible haces un salto levantando las manos y repites de nuevo el ejercicio. (3 series de 10 repeticiones cada uno por 1 minuto de descanso entre serie). 3. Desde un punto realizas salto largo a pies juntos a tratar de llegar lo más lejos posible, retornaras al punto caminando y lo repites 10 veces descansas 1 minuto y repetimos la secuencia 3 veces más.

TIEMPO
30min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Colocas una pierna al frente y la otra atrás apoyando las manos sobre la rodilla y sostienes 15 segundos con cada pierna y lo repetimos 3 veces. 2. Mariposas con los pies, sentados pegas la planta de pie contra planta de pie y con las manos intentas bajar las rodillas lo más abajo que puedas, sostienes 3 veces de 15 segundos. 3. Boca abajo buscas coger los pies con las manos y sostienes 15 segundos y lo repites 3 veces. 4. En posición sentados separas los pies y con las manos sin doblar las rodillas intentas tocar la punta de los pies sosteniendo por 15 segundos y lo repites 3 veces

TIEMPO

30min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. NACIONES UNIDAS			Nombre Instructor: Wilmer Ferney Machuca Guerrero	
2. Fecha:	2022-05-12	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,11:25:00,13:25:00	6. Nº de Sesion: 23	9. Nº de Semana: 13	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1013025501	DIEGO ANDRES ARAUJO	Asistio
1145829761	LUZ MARIANA BASTIDAS	Asistio
1021636500	BRITHANY GERALDINE CAMARGO	Asistio
N37664692802	SNEYDER ALEXANDER CASANOVA	Asistio
1141723037	DIEGO ARTURO CORTAZAR	Asistio
1014274781	LAURA VELENTINA CUEVAS	Asistio
1141723294	DILAN ANDRES LORA	No asistio
1141723408	ISABELLA MANZANO	Asistio
1016963111	VALERIA MEJIA	Asistio
1082479857	ARIADNA OSPINO	Asistio
1015470424	ALAN DAVID PAJARO	Asistio
148129274	MIGUEL ARCANGEL PERNIA	No asistio
N37664634761	GENEVIC NICOL RODRIGUEZ	Asistio
N37664803869	YONATHAN DAVID RODRIGUEZ	No asistio
1233897264	VALERY JULIANA RUEDA	No asistio
1221974788	ZOE VALENTINA SANCHEZ	No asistio
1233892473	JUAN DAVID SANDOVAL	Asistio
N37665044814	MATHIAS ISAAC SULBARAN	Asistio
1023406737	DANNA SALOME VARGAS	Asistio
1141723038	JHONATAN SMITH MOYA	Asistio
N148965379040	FABIOLA ESCOLCHA	Asistio
1138676993	ANA SOFIA BUSTAMANTE	Asistio
1222212242	LUIS FELIPE VARGAS	No asistio
1020820774	DILAN SMIK LEON	No asistio
1141722899	GABRIELA DUQUE	Asistio
1021400997	MARIANA RODRIGUEZ	Asistio