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:	2022-05-02	4. HORA:	Lunes,06:20:00,08:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	12
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explora distintas maneras de movimientos y su acción motriz, dentro de diversas situaciones y contextos cotidianos.

COGNITIVA :
Identifica sus diferentes segmentos corporales y su acción motriz.

PSICOSOCIAL :
Identifica acciones de cuidado y autocuidado (bio-seguridad), pensando en el bienestar individual y colectivo del entorno que lo rodea.

LUDICA :
Comprende las actividades propuestas por el centro de interés actividad física, como una herramienta de aprendizaje.

TEMA :
Ejecuta ejercicios con diferentes técnicas y destrezas involucrando la coordinación segmentaria por medio de juegos que contengan diferentes movimientos propios de sus habilidades.

SUBTEMAS :
Desarrollo de la coordinación segmentaria del movimiento por medio de juegos.

IMPLEMENTACION :
Una cuerda o lazo, pelotas

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Vamos a jugar cogidos saltando el lazo, moviéndonos por el espacio durante 30 segundos y contaremos quien de los dos coge más al otro, si no tienes lazo une dos chaquetas o camisas. 2. Nos pararemos de espaldas al otro, vamos a tomar dos pelotas de papel o 2 pares de medias cada y realizaremos saltos de tijeras pasando las pelotas o las medias al compañero en el salto, realizaremos 30 repeticiones. 3. Los dos se colocarán en posición de 4 apoyos y cada uno tendrá 2 pelotas de papel o 2 pares de medias y desde un punto inicial en esa posición llevarán rodando por el piso las pelotas o las medias con las manos, hasta un punto final que esta aproximadamente a unos 3 metros entre el punto inicial y el punto final, ganara el que llegue primero, realizarán tres carreras para ver quién gana.

TIEMPO
30mn

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Agachados desde una posición inicial y a una señal se realizará un trote en zigzag entre los obstáculos ida y regreso llevando 2 pelotas de papel o 2 medias guiándolas con las manos ida y regreso. 10 repeticiones 2 veces. 2. Saltos de rana por encima de los obstáculos con pies juntos ida y regreso. 10 repeticiones 2 veces. 3. En posición de reptar realizar desplazamientos llevando las 2 pelotas de papel o 2 pares de medias soplándolas entre los obstáculos y en zigzag ida y regreso 10 repeticiones 2 veces.

TIEMPO
30min

RETO :
ACTIVIDADES
Reta a un integrante, diviértete, juega e intégrate Alista 10 zapatos o botellas plásticas de cualquier tamaño. Ubica los 10 zapatos o botellas plásticas desde un punto y aproximadamente a 2 metros te ubicaras tú, la idea es que cuentes el tiempo que tardas en llevar los 10 zapatos o botellas uno por uno, de un punto a otro, cuando tengas los 10 zapatos o botellas ubicados todos en un punto paras.

TIEMPO
30min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Recuerda volver a la calma después de hacer nuestra actividad y así luego poder tomar un merecido descanso por haber logrado cada uno de los ejercicios. Recuerden tomar aire por la nariz y expulsarlo por la boca, así relajamos todo el cuerpo. Relaja tus músculos: 1. Ubícate de rodillas y lleva tu pecho al suelo, con los brazos estirados hacia al frente (no fuerces, llega hasta donde tu cuerpo lo permita) 2. Acuéstate boca abajo en el suelo y levanta tu tronco con ayuda de los brazos, sostente. 3. Levántate del suelo e inclina tu brazo derecho para tocar la punta de tu pie, deja siempre las rodillas rectas, haz lo mismo del lado izquierdo (no fuerces, llega hasta donde tu cuerpo lo permita)

TIEMPO

30min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. NACIONES UNIDAS			Nombre Instructor: Wilmer Ferney Machuca Guerrero	
2. Fecha:	2022-05-02	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Lunes,06:20:00,08:20:00	6. Nº de Sesion: 20	9. Nº de Semana: 12	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028493871	JUAN FELIPE ALVAREZ	Asistio
1123631490	DILAN JOSE AVILA	Asistio
1027287051	DANIELA ALEJANDRA CELY	Asistio
N148964421384	MILCE ESTEFANIA FIGUEROA	Asistio
1141123961	JUAN PABLO FLOREZ	Asistio
1013648873	DANNA ISABELLA GOYENECHE	Asistio
N37664589892	ADRIANA KARIN GUERRA	Asistio
1098726178	SARA SOFIA MACHUCA	Asistio
1048456089	SAHDY ANDREA ARGUELLO	Asistio
1014312985	VICTORIA BONILLO	Asistio
1015438451	YITZJAK CONDE	Asistio
N37665043605	VALERIA DE LOS ANGELES HERNANDEZ	No asistio
1016724952	MICHEL DAYANA MENDEZ	Asistio
1031827194	KAROLL ANDREA GUZMAN	Asistio
1016954391	EDWIN STEVEN GONZALEZ	Asistio
1081281073	DEIFER ANDRES NUÑEZ	Asistio