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:	2022-11-15	4. HORA:	Martes,11:25:00,13:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	42
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	29
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

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

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

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

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

TEMA :
Reconozco la importancia del cuidado de sí mismo en la vida cotidiana, a través de la práctica de movimientos específicos y formas jugadas en la actividad física.

SUBTEMAS :
Básica motriz

IMPLEMENTACION :
conos, aros lazos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Corre abriendo y cerrando los Brazos Durante un minuto. 2. Con las personas que te acompañen en casa juega a tratar de cogerle la espalda y el compañero a no dejarse tocar la espalda con la mano, gana el que más espaldas toque durante 1 minuto 3 veces. 3. Caminar en 4 apoyos moviéndose por el espacio durante 15 segundos repites el ejercicio 2 veces. 4. Realiza saltos en el puesto en donde alzas las manos, aplaudir arriba de la cabeza y al mismo tiempo separas las piernas este ejercicio se realizará de forma continua durante 15 segundos 2 veces

TIEMPO
30min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Tendrás que ir corriendo en zigzag por los zapatos, desde el primero hasta el último, ida y regreso, sin tocarlos (2 series 3 repeticiones). 2. Tendrás que saltar con los pies juntos, desde el primer zapato hasta la último, ida y regreso, sin tocar o tumbar los zapatos. (2 series 3 repeticiones). 3. Tendrás que saltar con el pie derecho, desde el primer zapato hasta la último, ida y regreso, sin tocar o tumbar los zapatos. (2 series 3 repeticiones). 4. Tendrás que saltar con el pie izquierdo, desde el primer zapato hasta la último, ida y regreso, sin tocar o tumbar los zapatos. (2 series 3 repeticiones)

TIEMPO
30min

RETO :
ACTIVIDADES
con tus compañeros realizaresmos el reto del mejor saltador, colocaremos un cono de inicio y uno de llegada con este mediremos la distancia total alcanzada al finalizar nuestro mejor salto tratando de mejorar y ganarle al mejor saltador suerte.

TIEMPO
30min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Sentado separa las piernas lo más que puedas, inclina el torso hacia adelante sin flexionar las rodillas y sostienes por 15 segundos. 2. Acostado boca abajo, flexiona una pierna y coge el pie con la mano del mismo lado y tira de ella hacia atrás y sostienes por 15 segundos cada pie. 3. Coge el pie por detrás, llévalo a los glúteos y sostienes por 15 segundos cada pie. 4. Eleva la rodilla manteniendo la espalda derecha y llévala al pecho sosteniendo por 15 segundos cada una de las piernas

TIEMPO
30min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. NACIONES UNIDAS			Nombre Instructor: Wilmer Ferney Machuca Guerrero	
2. Fecha:	2022-11-15	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,11:25:00,13:20:00	6. Nº de Sesion: 42	9. Nº de Semana: 29	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1031828603	BRAYAN SAMUEL AGUILAR	Asistio
1016958488	MATIAS ZARATE	Asistio
1031148908	MARIANA CABRERA	Asistio
1082474881	CRISTIAN CAMILO HERRERA	Asistio
1141720351	DUVAN ESTIVEN CUEVAS	Asistio
1033113456	SARA SOFIA ESTRADA	Asistio
258884	FABIANA GABRIELA MACARUK	Asistio
1141720853	IKER DARIAN RODRIGUEZ	Asistio
N37664590700	YOILIANA LOURDES ACOSTA	Asistio
1141126189	LAURA MANCHEGO	Asistio
1110558247	DAVID SANTIAGO ROMERO	Asistio
1044650116	JULIANA MARTINEZ	Asistio
1141123697	JUAN DAVID CLARO	Asistio
1020791797	HYKER ANDRES CONTRERAS	Asistio
1220215221	SEBASTIAN BUENDIA	Asistio