**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: | 2022-11-11 | 4. HORA: | Viernes,06:20:00,07:50:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | ACTIVIDAD FÍSICA | 6. Nº DE SESIÓN: | 41 |
| 7. LOCALIDAD: | Engativa | 8. Nº DE SEMANA: | 28 |
| 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, conos, aros

**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: | 2022-11-11 | 5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA | 8. Localidad: Engativa | |
| 3. Hora: | Viernes,06:20:00,07:50:00 | 6. Nº de Sesion: 41 | 9. Nº de Semana: 28 | |
| 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 |
| **1016724952** | MICHEL DAYANA MENDEZ | Asistio |
| **1031827194** | KAROLL ANDREA GUZMAN | Asistio |
| **1016954391** | EDWIN STEVEN GONZALEZ | Asistio |
| **1081281073** | DEIFER ANDRES NUÑEZ | Asistio |