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:	2022-11-24	4. HORA:	Jueves,06:50:00,08:40:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	42
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	30
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:	2022-11-24	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,06:50:00,08:40:00	6. Nº de Sesion: 42	9. Nº de Semana: 30	
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
1141723294	DILAN ANDRES LORA	Asistio
1141723408	ISABELLA MANZANO	Asistio
1016963111	VALERIA MEJIA	Asistio
1082479857	ARIADNA OSPINO	Asistio
N37664803869	YONATHAN DAVID RODRIGUEZ	Asistio
1233897264	VALERY JULIANA RUEDA	No asistio
1221974788	ZOE VALENTINA SANCHEZ	No asistio
1233892473	JUAN DAVID SANDOVAL	No asistio
N37665044814	MATHIAS ISAAC SULBARAN	No asistio
1023406737	DANNA SALOME VARGAS	Asistio
1141723038	JHONATAN SMITH MOYA	Asistio
1138676993	ANA SOFIA BUSTAMANTE	Asistio
1222212242	LUIS FELIPE VARGAS	Asistio
1020820774	DILAN SMIK LEON	Asistio
1141722899	GABRIELA DUQUE	No asistio
1021400997	MARIANA RODRIGUEZ	Asistio