**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: | 2022-11-22 | 4. HORA: | Martes,11:25:00,13:20:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | ACTIVIDAD FÍSICA | 6. Nº DE SESIÓN: | 41 |
| 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: | 2022-11-22 | 5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA | 8. Localidad: Engativa | |
| 3. Hora: | Martes,11:25:00,13:20:00 | 6. Nº de Sesion: 41 | 9. Nº de Semana: 30 | |
| 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 |