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:	2022-11-25	4. HORA:	Viernes,06:20:00,07:50:00
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:	2022-11-25	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Viernes,06:20:00,07:50:00	6. Nº de Sesion: 42	9. Nº de Semana: 30	
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	No asistio
1098726178	SARA SOFIA MACHUCA	Asistio
1048456089	SAHDY ANDREA ARGUELLO	No 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