PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NACIONES UNIDAS (IED) (NACIONES UNIDAS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
3. FECHA:	2024-05-23	4. HORA:	Jueves,12:40:00,14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Manejo de manera controlada las habilidades básicas.

COGNITIVA :
Identifico cada una de las conexiones en habilidades basicas coordinativas.

PSICOSOCIAL :
Modificar los hábitos de sedentarismo causados por la situación de confinamiento reduciendo el riesgo de enfermedades causadas por el estrés y el asilamiento.

LUDICA :
Participo en las actividades recreativas individuales y colectivas propuestas en el centro de interés.

TEMA :
HABILIDADES TREN SUPERIOR E INFERIOR

SUBTEMAS :
Coordinacion de habilidades en tren superior e inferior.

IMPLEMENTACION :
Platillos para demarcacion , hojas y lapices.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones para el auto cuidado dentro y fuera de la IED. 2. Asistencia. 3. Preparación: Se realizara movimiento articular y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: Trote 2 minutos alrededor de la cancha, saltos en equis (10x4), flexiones de pierna (10x4) y terminamos con flexiones de codo (10x4)

TIEMPO
15 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Después de haber realizado la fase inicial con calentamiento se procede a ejecutor la habilidad en tren superiro e inferior individualmente y en grupos.

TIEMPO
75 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Para desarrollar esta actividad es necesario en un papel dibujar unas cuantas letras al azar y después formar palabras con ellas, gana el grupo que escriba el mayor numero de palabras.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Recomendaciones del auto cuidado. 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión para reforzar los temas vistos

TIEMPO
15 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. NACIONES UNIDAS			Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA	
2. Fecha:	2024-05-23	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,12:40:00,14:20:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 6		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141720941	HERLY CAROLINA AGUILERA	Asistio
1082476524	YURYS MARCELA ALVARADO	Asistio
814068	FABIAN FERNANDO AMOROSO	Asistio
1123631490	DILAN JOSE AVILA	No asistio
1027290383	LORAINE CAMILA BRETON	Asistio
1141721505	DYLAN BULLA	No asistio
1013010072	Sebastian Cabrera	Asistio
1013654059	ALISON CHICO	Asistio
1018475326	ANDI SEBASTIAN CHIZA	Asistio
N37664175740	SABRINA VALERIA ESPINOZA	Asistio
1141719505	Tomas Gabriel Garzon	Asistio
1141720939	ERIK MATIAS HERNANDEZ	Asistio
N148964266887	DARIANNY YUSNEIDY IBARRA	Asistio
1028495551	Valery Sofia Jimenez	Asistio
1065817888	Samuel Jesus Jimenez	Asistio
1028950076	EVELIN THALIANA LOPEZ	Asistio
1019102124	EMA THALIA MANRIQUE	Asistio
1061436963	JUAN PABLO MINOTA	Asistio
1018505423	NICOLAS MANUEL MIZAL	Asistio
1141720889	VALERIN PAEZ	Asistio
N37665597910	MARIA ISABEL PEREIRA	Asistio
6438215	ALEYXON JOSUAR PRADA	Asistio
4997668	Aaron Alejandro Rodriguez	Asistio
1110558247	DAVID SANTIAGO ROMERO	Asistio
1015449846	JUAN MANUEL SALDAÑA	Asistio
1188968191	MADY GUADALUPE SANCHEZ	Asistio
1028498929	SIMON PEDRO VELASQUEZ	Asistio
1014259678	FERGIE ANDREA VILLARRAGA	Asistio