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:	2024-05-21	4. HORA:	Martes,10:20:00,12:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	1
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 coordinatvias.

COGNITIVA :
Identifico los diferentes ejercicios coordinativos.

PSICOSOCIAL :
Modificar los habitos de sedentarismo causados por la situacion de confinamiento reduciendo el riesgo de enfermedades causadas por el estres y el asinamiento.

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

TEMA :
HABILIDADES COORDINATIVAS BASICAS

SUBTEMAS :
Movimientos progresivos de las habilidades coordinativas basicas.

IMPLEMENTACION :
Aros y conos para demarcacion de zonas.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Recomendaciones para el auto cuidado dentro y fuera de la IED. 2. Asistencia. 3. Generar espacios de confianza con la siguiente actividad: Para comenzar, un niño se sentará en una silla y el resto de niños tendrán que ir pasando por delante y decirle una cosa positiva. Cuando todos los niños hayan pasado, se vuelve a hacer con otro niño hasta que todos se hayan sentado. 4. 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 ejecutar las habilidades basicas.

TIEMPO
75 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Para este retos se pone la música y cada grupos conformado de 4 estudiantes bailaran estilo libre, cuando se apague hay que quedarse congelado sin mover un solo dedo, gana el reto el grupos que logre quedarse bien quieto.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
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:	2024-05-21	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,10:20:00,12:20:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 7		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1146129336	VALENTINA ACOSTA	Asistio
76969805	Luciana Barrera	Asistio
1131074549	Keira Daniela Caraballo	Asistio
1222205930	SARA VALENTINA CARDENAS	Asistio
1043695088	KATHERIN VALERIA CARRILLO	Asistio
1028405592	LUISA FERNANDA DIAZ	Asistio
1188220449	MARIA SALOME ESPINO	Asistio
1110552137	HANNAN SOPHIA GUZMAN	Asistio
7782727	Jisell Alexandra Hernandez	Asistio
1014265966	ISABELA LADINO	Asistio
1027292364	SOFIA ALEJANDRA PEREZ	Asistio
1027291067	Emili Rojas	Asistio
1030659503	GISELL RUBIO	Asistio
1067615128	NATALIA SOFIA SANCHEZ	Asistio
1052220469	Jossibel Daniela Sereno	Asistio
1027292390	CELESTE SOTO	Asistio
S20232152570	LIZMAR DARIANNYS SOTO	Asistio
1014272810	CHARYTH NATALIA VEGA	Asistio
1015460052	Sharol Sofia Viloria	Asistio
1023244954	DANNA CAMILA WILCHEZ	Asistio