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,10:20:00,12:20:00
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,10:20:00,12:20:00	6. Nº de Sesion: 2	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	No 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