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,06:20:00,08:15:00
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,06:20:00,08:15:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 8		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1014234508	YULI VANESA ABRIL	Asistio
1141717772	Daniel Felipe Alvarez	No asistio
1028720846	Danna Shirley Arias	No asistio
1141715997	Samuel Arrieta	Asistio
1141719374	VALLERYE ARROYO	Asistio
1141719112	Angel Gabriel carvajal	Asistio
1117523617	EDWIN ALEJANDRO CASTAÑO	Asistio
1027287051	DANIELA ALEJANDRA CELY	Asistio
1141719868	DYLAN FABIAN CHICO	Asistio
1055128276	KAROLL JULIANA FONSECA	Asistio
1163213614	JAIME NICOLAS GARCIA	Asistio
1015432952	Santiago Andres Guererro	Asistio
1031827194	KAROLL ANDREA GUZMAN	Asistio
1073822804	SANTIAGO ANDRES HERRERA	Asistio
1014238983	Alveiro Jose Lopez	Asistio
1141716214	SHARIC MARTINEZ	Asistio
1014312579	DAIRY DANIELA MOLINA	Asistio
1028946780	ANA MARCELA ORDUZ	Asistio
1021514543	IVAN DAVID PINTO	Asistio
1015433723	ARIANA CATALINA RAMIREZ	Asistio
1073695841	alma sofia ramos	Asistio
1100753698	JURGEN DAVID RUIZ	Asistio
1142920668	Cristian Manuel Ruiz	Asistio
1082474797	LUIS ESTEBAN SANCHEZ	Asistio
1141330484	VALERIE NATALIA SANCHEZ	Asistio
1019606934	Januar Steven Sarmiento	Asistio
1014236870	KAROL VANESSA VILLARRAGA	Asistio
1028493997	SARA LUCIA YANES	Asistio