PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ABEL RODRIGUEZ CESPEDES (IED) (COLEGIO ABEL RODRIGUEZ CESPEDES (IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Wilmer Ferney Machuca Guerrero**
3. FECHA:	2024-09-09	4. HORA:	Lunes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	10
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Relacionar distintas maneras de movimientos y su acción motriz, dentro de diversas situaciones y contextos cotidianos.

COGNITIVA :
Identificar las formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.

PSICOSOCIAL :
Explorar diferentes formas de movimiento que le permitan a los niños y niñas el reconocimiento de su cuerpo y el cuidado de sí mismo por medio actividad física.

LUDICA :
Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.

TEMA :
Percibe los cambios en su cuerpo durante el desarrollo de los diferentes procesos.

SUBTEMAS :
Ejecuto ejercicios que me permitan percibir la adaptación y los cambios motrices.

IMPLEMENTACION :
silbato, conos

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
Realizo el juego de patos al agua, donde el profesor a delimitado 3 zonas: Agua, cielo y tierra cuando el docente lo indica los patos (estudiantes) deben correr a la zona correspondiente, Realizo el juego de patos al agua, pero se agrega un gavilán que atrapa los patos mientras se desplazan. Se divide el grupo en dos y se forman parejas con integrantes de cada equipo, luego nos sentamos en la mitad de la cancha de microfútbol juntando espalda con espalda y nombramos un grupo como vaqueros y el otro como indios, cuando el profesor diga el nombre de un grupo, este debe correr a atrapar al compañero del otro antes de que llegue al final de la cancha.

TIEMPO
30min

RETO :
ACTIVIDADES
Juego al ponchado en donde dos compañeros se ubican en los extremos de la cancha y cuyo objetivo es lanzar el balón para tocar a todos los que se encuentran en el centro y eliminarlos para quedar solo un ganador.

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. COLEGIO ABEL RODRIGUEZ CESPEDES (IED)			Nombre Instructor: Wilmer Ferney Machuca Guerrero	
2. Fecha:	2024-09-09	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Lunes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 12	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1145227288	ALAN TOMAS ARAGON	Asistio
1011109112	JOHAN DANIEL SILVA	Asistio
1141134954	FELIPE BOHORQUEZ	Asistio
1141136219	MARTIN JACOBO PATIÑO	Asistio
1035702331	AARON ESTIVEN OSORIO	Asistio
1141136482	MATIAS CASTIBLANCO	Asistio
1014309659	LUCIANA CABRERA	Asistio
1014310734	ALYS VALENTINA TORRES	Asistio
1031848305	SAMUEL FELIPE VARGAS	Asistio
1233695375	NICOLAS SANTAMARIA	Asistio
1027300493	EMANUEL CORREAL	Asistio
7307711	MAURICIO DE JESUS MARTINEZ	Asistio
1145226980	JESUS SANTIAGO PERDOMO	Asistio
1014999263	MATTHEW STEVEN AREVALO	Asistio
1141137255	IAN JOEL GONZALEZ	Asistio
1014308295	ADRIAN FELIPE OCHOA	Asistio
1025078318	FELIPE SCARPETTA	Asistio
1011109142	JOSUE EMMANUEL RODRIGUEZ	Asistio