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:	2024-09-16	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:	11
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Apropiar acciones de lanzamiento, atrapada, jugando con el equilibrio, la estabilidad, la dinámica y la velocidad, reconociendo las funciones motrices específicas del cuerpo y mi potenciación para la práctica deportiva.

COGNITIVA :
Afianzar la autonomía de mi avance en el proceso de aprendizaje motor en el desarrollo de las actividades propuestas.

PSICOSOCIAL :
Utilizar el cuerpo y la práctica deportiva como descubrimiento y relación del aprovechamiento del tiempo libre.

LUDICA :
Vivenciar momentos recreativos en el espacio, virtual y/o presencial de su centro de interés.

TEMA :
Apropiar las diferentes técnicas motrices con o sin elemento asociados a juegos pre deportivos y mini-deportes

SUBTEMAS :
Realiza movimientos teniendo en cuenta las capacidades coordinativas enfatizando en el equilibrio corporal.

IMPLEMENTACION :
silbato, conos,

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Realizo 4 series de 15 repeticiones de circunducción de tobillos 16 veces cada pie, Realizo 4 series de 15 repeticiones deflexión y extensión de rodillas y caderas 16, Realizo 4 series de 15 repeticiones a fondo lateral 16 veces por cada lado, Realizo 4 series de 15 repeticiones flexión y extensión de tronco y cadera, Realizo 4 series de 15 repeticiones de rotación de tronco 16 veces cada lado

TIEMPO
20min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Formamos dos equipos, una a cada lado, de un campo previamente delimitado, no podemos pasar de la mitad del mismo, cada uno tiene una bola de papel. A la señal, todo el mundo deberá tirar su bola al campo contrario, e intentar que todas las que caigan en su campo, devolverlas al contrario. Al final gana el que menos tenga, Juego a la telaraña en donde todos mis compañeros y yo realizamos un circulo y el que llamo el profesor de primero se acerca a el y toma un madejo de lana mientras el docente sostiene la punta, mi compañero regresa a el puesto llevando el madejo y llama a otro compañero, asi se llaman a todos los compañeros y quien transporta el madejo no puede tocar las cuerdas de lana que han dejado los anteriores

TIEMPO
30min

RETO :
ACTIVIDADES
Se realizara el juego de los zombies, donde se ubicara un estudiante en el centro del campo y los demas deberan intentar cruzar al lado contrario sin ser atrapado, ganara el que mas tiempo dure sin ser atrapado.

TIEMPO
30min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
volveremos a la calma, realizaremos estiramientos desde los pies y terminando en la cabeza, sentados realizaresmos 5 repeticiones durante 10 segundos manteniendo la posicion hasta que se indique cambiar.

TIEMPO
30min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. COLEGIO ABEL RODRIGUEZ CESPEDES (IED)			Nombre Instructor: Wilmer Ferney Machuca Guerrero	
2. Fecha:	2024-09-16	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: 11	
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