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:	2024-09-19	4. HORA:	Jueves,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, balones

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
30min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Con balon en mano de voleibol realizaremos ejercicios simultaneos de sostener en una mano cambiando de mano cada vez q el instructor indique, luego con un compañero realizaremos pases simultaneos sin dejar caer el balon, seran 5 aereos y 5 de remate mejorando de esta manera la recepcion y pases aereos.

TIEMPO
30min

RETO :
ACTIVIDADES
con un compañero lograr realizar pase aereo y remate completando un total de 15 aciertos sin dejar caer la pelota.

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:	2024-09-19	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 12	9. Nº de Semana: 11	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1014282800	JUAN DAVID OCHOA	Asistio
1014290471	Angel Jerónimo Izquierdo	Asistio
1020003440	JUAN FELIPE FONSECA	Asistio
1048850604	SAMUEL SEBASTIAN LOPEZ	Asistio
1141133731	DANIEL SANTIAGO GARCIA	Asistio
1141340698	YHOJANDER ALEXIS MENDOZA	Asistio
1141722705	SAMUEL MATHIAS BOJACA	Asistio
1220219462	SANTIAGO LOPEZ	Asistio
1232597278	ISAAC JOSUE CARDENAS	Asistio
838083119092014	VICTOR EUNARDO CARROZ	Asistio
N37664417379	YHOEL SMITH QUINTERO	Asistio
1141131494	SALOME ESCOBAR	Asistio
1014291115	SARA ISABELLA COMBARIA	Asistio
1014287917	JOSUE DELGADO	Asistio
1141132059	DANNA ELISA RAMIREZ	Asistio
1141128526	EMMANUEL MURILLO	Asistio
1220214906	LADY KATHERIN NUÑEZ	Asistio
6483748	KEVIN DANIEL RUIZ	Asistio
1025150985	SARA SANCHEZ	Asistio
1141129603	JUAN JOSE PINZON	Asistio