PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FLORENTINO GONZALEZ (IED) (FLORENTINO GONZALEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Wilmer Ferney Machuca Guerrero**
3. FECHA:	2025-07-30	4. HORA:	Miercoles,06:20:00,08:05:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

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

COGNITIVA :
Identifica sus diferentes segmentos corporales y su acción motriz.

PSICOSOCIAL :
Identifica acciones de cuidado y autocuidado (bio-seguridad), pensando en el bienestar individual y colectivo del entorno que lo rodea.

LUDICA :
Comprende las actividades propuestas por el centro de interés actividad física, como una herramienta de aprendizaje.

TEMA :
Ejecuta ejercicios con diferentes técnicas y destrezas involucrando la coordinación segmentaria por medio de juegos que contengan diferentes movimientos propios.

SUBTEMAS :
Movimientos y segmentacion corporal por medio de juegos predeportivos.

IMPLEMENTACION :
Balones.silbato, conos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
movilidad articular continua, iniciaremos desde la cabeza hasta llegar a los pies, realizaremos moviminetos de rotacion y dezplazamientos pequeños, luego realizaremos carrera continua camiando de direccion y velocidad a las distintas ordenes del instructor. luego realizaremos carreras pequeñas con mando directo y cambiando velocidades, se realizaran pequeños saltos donde nos trasladaremos de extremo a extremo con cada sonido del silbato.

TIEMPO
20min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Carreras de relevos con conos": dividir a los jugadores en dos grupos (una pelota cada uno) y se colocan en fila a partir de la linea de fondo del campo (un grupo a la derecha e un grupo a la izquierda). A la señal el primer jugador de cada equipo sale driblando con una mano, mientras con la otra tiene que ir tumbando los conos colocados a lo largo del camino, y volver driblando a toda velocidad. Cuando llega, sale el segundo que tiene que ir Driblando con una mano y con la otra, ir levantando los conos tumbados. El juego no puede seguir si los conos no están todos levantados, y asi sé continua. El equipo que llega primero es el ganador. "El imitador": todos los jugadores Driblan por el campo "imitando" los botes del Instructor (bote alto, bajo, lento, rápido). "El juego del rabo" (pañuelo): los jugadores sin pañuelo driblando por todo el campo y por un cierto periodo de tíempo tienen que intentar quitar el pañuelo a los jugadores que lo tienen. El jugador que consigue tenerdespués del tiempo señalado más pañuelos gana.

TIEMPO
40min

RETO :
ACTIVIDADES
"Juego de librar": los jugadores (cada uno con la pelota) corren por el campo de juego botando, y uno que es designado ha de ir "tocando" a todos los demás. El jugador que es tocado, se ha de parar y colocar un brazo estirado, esperando a que alguno de los otros jugadores, le liberan (tocándole) y pueda seguir.

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
20min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1.RELACIÓN SESIONES

NOMBRE	Wilmer Ferney Machuca Guerrero	COORDINADOR	JHON ERICK MATURANA MURILLO
FECHA REVISIÓN	2025-07-25 23:20:11	Mes	Julio

IED	SEDE	GRUPO	SESIONES PLANEADAS (HORARIO)	SESIONES EJECUTADAS	SESIONES NO EJECUTADAS	TOTAL PROGRAMADAS	TOTAL EJECUTADAS
COLEGIO FLORENTINO GONZALE	FLORENTINO GONZALEZ,	1	**Martes,06:20:00,08:05:00** 15-22-29 **Miercoles,06:20:00,08:05:00** 16-23-30	15-16-22-23		19	15
	FLORENTINO GONZALEZ,	2	**Martes,08:10:00,10:00:00** 15-22-29 **Miercoles,08:10:00,10:00:00** 16-23-30	15-16-22-23			
	FLORENTINO GONZALEZ,	3	**Jueves,06:20:00,08:05:00** 17-24 **Viernes,06:20:00,08:05:00** 18-25	17-18-24-25			
	FLORENTINO GONZALEZ,	4	**Jueves,08:10:00,10:00:00** 17-24 **Viernes,08:10:00,10:00:00** 25	17-24-25			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FLORENTINO GONZALEZ (IED) (FLORENTINO GONZALEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Wilmer Ferney Machuca Guerrero**
3. FECHA:	2025-07-29	4. HORA:	Martes,06:20:00,08:05:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Identifica las diferentes acciones motrices que le permiten conocer su condición y su respuesta fisiológica en la ejecución de los diferentes movimientos.

COGNITIVA :
Reconoce y ejecuta de forma correcta las diferentes indicaciones dadas por el formador dentro de cada actividad.

PSICOSOCIAL :
Integra habilidades para manejar pacifica, constructiva y creativamente los conflictos a través de la amistad, cooperación y comunicación asertiva.

LUDICA :
Identifica las acciones más efectivas para resolverlas diversas situaciones del juego

TEMA :
Reconozco la importancia del cuidado de sí mismo en la vida cotidiana, a través de la práctica de movimientos específicos y formas jugadas en la actividad física.

SUBTEMAS :
Básica motriz

IMPLEMENTACION :
balones, conos silbato, colchonetas

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
20min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
en esta actividad realizaresmos un circuito con diferentes obstaculos, utilizares aros para saltos de potencia continuo, conos para realizar zig zag y mejorar velocidad y colchoneta plano inclinado para terminar con la ejecucion de un rollo adelante, cada escolar lo realizara por tiempo este se medira con el del compañero para mejorarlo cada vez mas. formaremos un circuito donde llevemos nuestra condicion fisica al maximo, primero realizaremos un circuito donde el salto potencia sera el principal llevando nuestras rodillas al pecho las veces que mas se pueda, luego mediremos una distancia con 2 conos para realiza velocidad explosiva realizandolo 2 veces sin parar, luego realizaremos un punto donde llevaremos a potencia nuestro abdomen realizando una plancha el mayor tiempo posible.

TIEMPO
40min

RETO :
ACTIVIDADES
Es uno de los preferidos por los pequeños. Se deben colocar dos colchonetas en esquinas opuestas del patio. En cada una de ellas, se reúne un grupo de niños; ambos grupos deben ser de la misma cantidad. En el centro del patio, habrá un tercer grupo con niños que fungirán como los guardianes. Cuando el profesor dice la frase «los guardianes habían terminado su trabajo, cuando… (introducir nombre de un animal, por ejemplo, las vacas) escaparon», todos los niños deben intentar llegar al otro ‘corral’

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
20min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FLORENTINO GONZALEZ (IED) (FLORENTINO GONZALEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Wilmer Ferney Machuca Guerrero**
3. FECHA:	2025-07-23	4. HORA:	Miercoles,06:20:00,08:05:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	4	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
20min

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. realizaremos un pequeño juego pre deportivo donde tomaremos el balon y lo pasaremos por una cuerda que colocaremos atravezando el campo de juego, donde el formador observara errores comunes que se presentan en el juego de voley, seran partidos de 4 minutos donde teminado el tiempo se reatroalimentara los errores cometidos.

TIEMPO
40min

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

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. se realizaran estiramientos pasivos tomando con nuestra mano la cabaza y llevandola con direccion al hombro, luego pasaremos a los hombros seguidos de nuestras manos, siguiendo las indicaciones del formador, hasta llegar a los pies.

TIEMPO
20min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. FLORENTINO GONZALEZ			Nombre Instructor: Wilmer Ferney Machuca Guerrero	
2. Fecha:	2025-07-23	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Miercoles,06:20:00,08:05:00	6. Nº de Sesion: 12	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028702365	JUAN DAVID CARRERA	Asistio
1096255171	ARYULI ESMITH CASTRO	Asistio
1023981555	MARIA JOSE CORTES	Asistio
1028673102	ANA MARIA DAZA	Asistio
1140932565	MANUEL nan ESCOBAR	Asistio
1222213929	ISABELLA nan GARZON	Asistio
1023978368	DEIVID SAMUEL GONZALEZ	Asistio
1023977765	IAN DANIEL GONZALEZ	Asistio
1104438410	SAMUEL ISAAC HERNANDEZ	Asistio
1023978351	SARA LUCIA LATORRE	Asistio
1129264179	GREEISY THALIANA MARTHA	Asistio
1028672587	THIAGO SAMUEL MESA	Asistio
1074013762	ALEX nan MONTERROSA	Asistio
N37666904432	ARANZHA VALENTINA MOYA	Asistio
1023982246	ADRIAN EMILIO ANACONA	Asistio
1029298515	AILYN JULIANA ARIZA	Asistio
1028673159	ALAN TOMAS ROZO	Asistio
8122018468	ALLAN EINAR ESCALANTE	Asistio
3892673	AMARANTHA SUSEJ PEREZ	Asistio
1016746788	ANGEL SMITH SANCHEZ	Asistio