**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: | 2025-08-26 | 4. HORA: | Martes,06:20:00,08:05:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | ACTIVIDAD FÍSICA | 6. Nº DE SESIÓN: | 15 |
| 7. LOCALIDAD: | San Cristóbal | 8. Nº DE SEMANA: | 8 |
| 8. ZONA: | 4 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
VIVENCIAR HABILIDADES LOCOMOTORAS Y NO LOCOMOTORAS, ASOCIADAS A LOS MOVIMIENTOS TÉCNICOS DEL CENTRO DE INTERÉS.

**COGNITIVA :**
IDENTIFICAR LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS DE MANIPULACIÓN, LOCOMOCIÓN Y ESTABILIZACIÓN EN LAS ACTIVIDADES PROPIAS DEL CENTRO DE INTERES.

**PSICOSOCIAL :**
PARTICIPAR EN DIFERENTES JUEGOS, EJERCICIOS Y ACTIVIDADES QUE IMPLIQUEN LA UTILIZACIÓN Y COMBINACIÓN DE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS.

**LUDICA :**
POTENCIAR VALORES COMO LA COMUNICACIÓN, LA COOPERACIÓN, EL COMPAÑERISMO Y LA PARTICIPACIÓN, ENTRE OTROS, POR MEDIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS.

**TEMA :**
EQUILIBRIO ESTATICO Y DINAMICO

**SUBTEMAS :**
CIRCUITOS DE HABILIDAD

**IMPLEMENTACION :**
Conos aros silbato

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
Se juega mejor en un campo de fútbol-sala o balonmano delimitado y con paredes. Dos alumnos se la quedan. Para diferenciarse de los demás, se remangan, bien las mangas del jersey o las perneras del pantalón. El objetivo es dar con la pelota a los demás, que huirán corriendo por el campo. De los que se la quedan, quien tenga el balón no puede caminar. Por lo tanto, sólo puede desplazarse el que no tenga la pelota. Conforme se vayan tocando con la pelota a los jugadores, éstos se convierten en remangados (deben reman-garse), y pueden participar en el juego pasándose el balón o lanzándoselo a los que escapan. La partida finaliza cuando se toca con la pelota al último alumno de los no-remangados. Anotaciones y consejos. Debe utilizarse una pelota blanda, de las de espuma con bote. Por seguridad, el espacio debe estar completamente libre de obstáculos, sin porterías o cortinas donde "esconderse". Los dos que comienzan como remangados tienen "vida". Curiosidad: el reparto en el espacio que hacen algunos grupos, que enseguida se organizan para dar a los compañeros libres. Otros grupos, no pillan la lógica del juego...También sorprende comprobar cómo a veces acaban ganando el juego alumnos que el profesor a priori no consideraba los más ágiles de la clase. Juego de aplicación al aprendizaje del balonmano y otros deportes colectivos.

TIEMPO
25min

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
METAS:se trabajan los saltos, las estrategias de juego, la atención y la concentración, pudiendo trabajar otras habilidades según el circuito. DESCRIPCIÓN:forma un pequeño circuito usando arcos, o incluso puedes rayar el piso o usar marcadores que estén disponibles; un niño saldrá a cada lado del circuito, debiendo jugar el “jokenpô” y el que gane avanza un obstáculo, hasta que al llegar al centro del circuito, será el ganador. Es una actividad que podemos hacer en diferentes espacios: en la escuela tenemos arcos y espacio amplio, entonces podemos usar los arcos para formar el circuito o conos; cualquier otro objeto se puede utilizar en casa, ya que el niño sólo necesita saber a dónde irá después de ganar el concurso “jokenpô” y cuando llegue al último objeto será el ganador. Variación:en este circuito solo estamos trabajando el salto, porque el niño solo necesita avanzar de un salto; pero podemos colocar otras formas de obstáculos: rodar sobre la colchoneta, un salto de altura (si tienes una cuerda tensada, por ejemplo), hacer un ejercicio para poder avanzar (jumping jump, sit-up, push-up) , en definitiva, podemos colocar otros obstáculos aumentando nuestros objetivos.

TIEMPO
40min

**RETO :**
ACTIVIDADES
formando equipo de 5 escolares, realizaremos un circuito donde nos encontraremos con pruebas de saltos, arrastre bajo, aros conos en distintas posiciones, donde el equipo que lo realice en el menor tiempo posible sera el ganador. vamos con todo a realizarlo lo mejor posible

TIEMPO
20min

**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

**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: | 2025-08-27 | 4. HORA: | Miercoles,06:20:00,08:05:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | ACTIVIDAD FÍSICA | 6. Nº DE SESIÓN: | 16 |
| 7. LOCALIDAD: | San Cristóbal | 8. Nº DE SEMANA: | 8 |
| 8. ZONA: | 4 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
VIVENCIAR HABILIDADES LOCOMOTORAS Y NO LOCOMOTORAS, ASOCIADAS A LOS MOVIMIENTOS TÉCNICOS DEL CENTRO DE INTERÉS.

**COGNITIVA :**
IDENTIFICAR LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS DE MANIPULACIÓN, LOCOMOCIÓN Y ESTABILIZACIÓN EN LAS ACTIVIDADES PROPIAS DEL CENTRO DE INTERES.

**PSICOSOCIAL :**
PARTICIPAR EN DIFERENTES JUEGOS, EJERCICIOS Y ACTIVIDADES QUE IMPLIQUEN LA UTILIZACIÓN Y COMBINACIÓN DE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS.

**LUDICA :**
POTENCIAR VALORES COMO LA COMUNICACIÓN, LA COOPERACIÓN, EL COMPAÑERISMO Y LA PARTICIPACIÓN, ENTRE OTROS, POR MEDIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS.

**TEMA :**
ORIENTACIÓN

**SUBTEMAS :**
FORMAS JUGADAS

**IMPLEMENTACION :**
silbato conos, aros

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
Los alumnos forman un círculo estando en parejas.Un componente de una de las parejas se la queda, haciendo de gato. Debe correr a tocar con la mano a su compañero, que será el ratón. Si el ratón se coloca al costado de una de las parejas del círculo, ya no podrá ser perseguido, y en ese instante se convertirá en ratón y deberá escapar corriendo el alumno de la pareja situado en el lado contrario donde se colocó el ratón. Cuando el perseguidor toca al perseguido, se convertirá de inmediato en ratón y el perseguido en gato, continuando el juego como se ha explicado. El gato puede correr por cualquier lugar, pero el ratón sólo puede hacerlo por el exterior del círculo. En una zona delimitada, como por ejemplo medio campo de balonmano, el alumno que la liga se desplazará botando un balón de baloncesto tratando de tocar con la mano libre a cualquiera de sus compañeros. Quien sea tocado deberá coger el balón convirtiéndose en perseguidor. Transcurrido un tiempo, el profesor proporcionará al grupo más balones y de esta manera podrá haber en la pista varios perseguidores al mismo tiempo.

TIEMPO
25min

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
METAS:trabajar en el tiempo de reacción, la agilidad. DESCRIPCIÓN:todos en un gran círculo; en el centro habrá dos o más fugitivos; el resto de la rueda estará en posesión de dos o más bolas, y tendrá como objetivo empujar esta bola tratando de golpear los pies de los fugitivos hacia el centro, y si alguien golpea, estecambiará de lugar y será el nuevo fugitivo. Observación:esta actividad la podemos realizar en un espacio cerrado o abierto, si el espacio es pequeño, podemos realizar la tarea con los alumnos sentados en círculo y utilizando una pelota de baloncesto por ejemplo; y si es en un espacio amplio, puedes hacerlo de pie y utilizando una gran pelota de Pilates. METAS: trabajar la cooperación cuando se practica en parejas o más personas y el control motor. DESCRIPCIÓN: Esta actividad se puede realizar de diferentes formas: por parejas, individual, utilizando la competición entre parejas o la competición individual (quién llega primero a un punto determinado). El objetivo es transportar una pelota mediante una cuerda; podemos utilizar cualquier pelota o podemos adaptar una pelota de papel o incluso sustituir la pelota por una lata, orinal o algo similar; la cuerda puede ser cualquier tipo de cuerda, incluso cordel; y si se juega en dobles, cada uno sujetará un extremo de la cuerda y tirará simultáneamente, y si es individual, el jugador deberá utilizar ambas manos, sujetando ambos extremos de la cuerda. Variación: puede crear un camino en zigzag, lo que dificulta aún más la dinámica.

TIEMPO
40min

**RETO :**
ACTIVIDADES
rey del tiempo, para este reto realizaremos un circulo donde los participantes estaran ubicados estrategicamente, dandole al participante que se encuentra en la mitad del circulo la oportunidad de poder durar el mayor tiempo posible, aquel que pueda durar el mayor tiempo sin ser tocado por la pelota ganara.

TIEMPO
20min

**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

**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: | 2025-08-12 | 4. HORA: | Martes,06:20:00,08:05:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | ACTIVIDAD FÍSICA | 6. Nº DE SESIÓN: | 13 |
| 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 :**
mejorar la coordinación motora global y fina mejorar la velocidad

**SUBTEMAS :**
mejorar la velocidad

**IMPLEMENTACION :**
conos, silbato

**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. Forme una columna frente a cada aro de baloncesto; respetando el orden de la fila, el primer alumno comenzará tirando la pelota al aro, si se equivoca, irá al final de la columna; si acierta, anotará 1 punto y tendrá derecho a disparar de nuevo e incluso eliminar el turno del compañero que se encuentra atrás; por lo que cada vez que alguien acierta, anotará el punto, eliminará alsiguiente y tendrá derecho a otro tiro, y si sigue acertando, será siempre en ese orden.

TIEMPO
20min

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
Es una carrera de relevos por equipos; el equipo debe organizarse en fila; cada estudiante debe sostener la cintura del colega frente a ellos; a la señal del profesor, todo el equipo debe ir a un punto determinado y volver, y debe saltar como un "canguro" y sin soltarse de la cintura de su compañero. Los equipos deben estar sentados en los laterales de la cancha, un equipo a cada lado. Estire/enganche una cuerda a dos conos y colóquela en el medio de la cancha (entre equipos). A la orden del profesor, el equipo 1 debe correr y saltar la cuerda, recoger todas las pelotas que le tiró el profesor del lado contrario, volver a saltar la cuerda y colocarlas en la caja. Al mismo tiempo, el grupo 2 debe dar una vuelta corriendo alrededor de la cancha. El equipo que completa la tarea primero gana. El equipo 2 que corre es el 'reloj'. Próximamente se cambiarán los roles de los equipos para que ambos tengan las mismas oportunidades.

TIEMPO
40min

**RETO :**
ACTIVIDADES
para el siguiente reto realizaremos una eliminatoria de estudiantes donde colocaremos un cono a una distancia de 1 metro, con un aro lanzaremos y si acierta podra decidir a quien eliminar del equipo contrario.

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

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. FLORENTINO GONZALEZ | | | Nombre Instructor: Wilmer Ferney Machuca Guerrero | |
| 2. Fecha: | 2025-08-12 | 5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA | 8. Localidad: San Cristóbal | |
| 3. Hora: | Martes,06:20:00,08:05:00 | 6. Nº de Sesion: 13 | 9. Nº de Semana: 7 | |
| 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 | No asistio |
| **8122018468** | ALLAN EINAR ESCALANTE | Asistio |
| **3892673** | AMARANTHA SUSEJ PEREZ | Asistio |
| **1016746788** | ANGEL SMITH SANCHEZ | Asistio |

**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: | 2025-08-27 | 4. HORA: | Miercoles,08:10:00,10:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | ACTIVIDAD FÍSICA | 6. Nº DE SESIÓN: | 16 |
| 7. LOCALIDAD: | San Cristóbal | 8. Nº DE SEMANA: | 8 |
| 8. ZONA: | 4 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
VIVENCIAR HABILIDADES LOCOMOTORAS Y NO LOCOMOTORAS, ASOCIADAS A LOS MOVIMIENTOS TÉCNICOS DEL CENTRO DE INTERÉS.

**COGNITIVA :**
IDENTIFICAR LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS DE MANIPULACIÓN, LOCOMOCIÓN Y ESTABILIZACIÓN EN LAS ACTIVIDADES PROPIAS DEL CENTRO DE INTERES.

**PSICOSOCIAL :**
PARTICIPAR EN DIFERENTES JUEGOS, EJERCICIOS Y ACTIVIDADES QUE IMPLIQUEN LA UTILIZACIÓN Y COMBINACIÓN DE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS.

**LUDICA :**
POTENCIAR VALORES COMO LA COMUNICACIÓN, LA COOPERACIÓN, EL COMPAÑERISMO Y LA PARTICIPACIÓN, ENTRE OTROS, POR MEDIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS.

**TEMA :**
ORIENTACIÓN

**SUBTEMAS :**
FORMAS JUGADAS

**IMPLEMENTACION :**
silbato conos, aros

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
Los alumnos forman un círculo estando en parejas.Un componente de una de las parejas se la queda, haciendo de gato. Debe correr a tocar con la mano a su compañero, que será el ratón. Si el ratón se coloca al costado de una de las parejas del círculo, ya no podrá ser perseguido, y en ese instante se convertirá en ratón y deberá escapar corriendo el alumno de la pareja situado en el lado contrario donde se colocó el ratón. Cuando el perseguidor toca al perseguido, se convertirá de inmediato en ratón y el perseguido en gato, continuando el juego como se ha explicado. El gato puede correr por cualquier lugar, pero el ratón sólo puede hacerlo por el exterior del círculo. En una zona delimitada, como por ejemplo medio campo de balonmano, el alumno que la liga se desplazará botando un balón de baloncesto tratando de tocar con la mano libre a cualquiera de sus compañeros. Quien sea tocado deberá coger el balón convirtiéndose en perseguidor. Transcurrido un tiempo, el profesor proporcionará al grupo más balones y de esta manera podrá haber en la pista varios perseguidores al mismo tiempo.

TIEMPO
25min

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
METAS:trabajar en el tiempo de reacción, la agilidad. DESCRIPCIÓN:todos en un gran círculo; en el centro habrá dos o más fugitivos; el resto de la rueda estará en posesión de dos o más bolas, y tendrá como objetivo empujar esta bola tratando de golpear los pies de los fugitivos hacia el centro, y si alguien golpea, estecambiará de lugar y será el nuevo fugitivo. Observación:esta actividad la podemos realizar en un espacio cerrado o abierto, si el espacio es pequeño, podemos realizar la tarea con los alumnos sentados en círculo y utilizando una pelota de baloncesto por ejemplo; y si es en un espacio amplio, puedes hacerlo de pie y utilizando una gran pelota de Pilates. METAS: trabajar la cooperación cuando se practica en parejas o más personas y el control motor. DESCRIPCIÓN: Esta actividad se puede realizar de diferentes formas: por parejas, individual, utilizando la competición entre parejas o la competición individual (quién llega primero a un punto determinado). El objetivo es transportar una pelota mediante una cuerda; podemos utilizar cualquier pelota o podemos adaptar una pelota de papel o incluso sustituir la pelota por una lata, orinal o algo similar; la cuerda puede ser cualquier tipo de cuerda, incluso cordel; y si se juega en dobles, cada uno sujetará un extremo de la cuerda y tirará simultáneamente, y si es individual, el jugador deberá utilizar ambas manos, sujetando ambos extremos de la cuerda. Variación: puede crear un camino en zigzag, lo que dificulta aún más la dinámica.

TIEMPO
40min

**RETO :**
ACTIVIDADES
rey del tiempo, para este reto realizaremos un circulo donde los participantes estaran ubicados estrategicamente, dandole al participante que se encuentra en la mitad del circulo la oportunidad de poder durar el mayor tiempo posible, aquel que pueda durar el mayor tiempo sin ser tocado por la pelota ganara.

TIEMPO
20min

**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

**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: | 2025-08-19 | 4. HORA: | Martes,08:10:00,10:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | ACTIVIDAD FÍSICA | 6. Nº DE SESIÓN: | 14 |
| 7. LOCALIDAD: | San Cristóbal | 8. Nº DE SEMANA: | 8 |
| 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 :**
mejorar la coordinación motora global y fina mejorar la velocidad

**SUBTEMAS :**
mejorar la velocidad

**IMPLEMENTACION :**
conos, silbato

**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. Forme una columna frente a cada aro de baloncesto; respetando el orden de la fila, el primer alumno comenzará tirando la pelota al aro, si se equivoca, irá al final de la columna; si acierta, anotará 1 punto y tendrá derecho a disparar de nuevo e incluso eliminar el turno del compañero que se encuentra atrás; por lo que cada vez que alguien acierta, anotará el punto, eliminará alsiguiente y tendrá derecho a otro tiro, y si sigue acertando, será siempre en ese orden.

TIEMPO
20min

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
sentados en los laterales de la cancha, un equipo a cada lado. Estire/enganche una cuerda a dos conos y colóquela en el medio de la cancha (entre equipos). A la orden del profesor, el equipo 1 debe correr y saltar la cuerda, recoger todas las pelotas que le tiró el profesor del lado contrario, volver a saltar la cuerda y colocarlas en la caja. Al mismo tiempo, el grupo 2 debe dar una vuelta corriendo alrededor de la cancha. El equipo que completa la tarea primero gana. El equipo 2 que corre es el 'reloj'. Próximamente se cambiarán los roles de los equipos para que ambos tengan las mismas oportunidades.

TIEMPO
40min

**RETO :**
ACTIVIDADES
para el siguiente reto realizaremos una eliminatoria de estudiantes donde colocaremos un cono a una distancia de 1 metro, con un aro lanzaremos y si acierta podra decidir a quien eliminar del equipo contrario.

TIEMPO
20min

**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**

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. FLORENTINO GONZALEZ | | | Nombre Instructor: Wilmer Ferney Machuca Guerrero | |
| 2. Fecha: | 2025-08-19 | 5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA | 8. Localidad: San Cristóbal | |
| 3. Hora: | Martes,08:10:00,10:00:00 | 6. Nº de Sesion: 14 | 9. Nº de Semana: 8 | |
| 4. Grupo: | ACTIVIDAD FÍSICA 2 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1016114296** | IAN NICOLAS OSPINA | Asistio |
| **1023976683** | MARIANA nan OSPINA | Asistio |
| **1074533157** | ANGEL DAVID PACHECO | Asistio |
| **3362528** | JOSEMIG VICTORIA PACHECO | Asistio |
| **1011329984** | JUAN ESTEBAN PADILLA | Asistio |
| **1021692252** | EMMYLEE nan PARDO | Asistio |
| **1141359641** | SARA DANIELA PEÑA | Asistio |
| **1023982643** | ANDRES MATHIAS RADA | Asistio |
| **1023969106** | ASHLEY SAMANTHA RAMIREZ | Asistio |
| **1021692869** | SARA ANAIS TOVAR | Asistio |
| **1023982088** | ELIANIS SALOME VALERO | Asistio |
| **1206222940** | ALAN JERONIMO VIVAS | Asistio |

**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: | 2025-08-26 | 4. HORA: | Martes,08:10:00,10:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | ACTIVIDAD FÍSICA | 6. Nº DE SESIÓN: | 15 |
| 7. LOCALIDAD: | San Cristóbal | 8. Nº DE SEMANA: | 8 |
| 8. ZONA: | 4 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
VIVENCIAR HABILIDADES LOCOMOTORAS Y NO LOCOMOTORAS, ASOCIADAS A LOS MOVIMIENTOS TÉCNICOS DEL CENTRO DE INTERÉS.

**COGNITIVA :**
IDENTIFICAR LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS DE MANIPULACIÓN, LOCOMOCIÓN Y ESTABILIZACIÓN EN LAS ACTIVIDADES PROPIAS DEL CENTRO DE INTERES.

**PSICOSOCIAL :**
PARTICIPAR EN DIFERENTES JUEGOS, EJERCICIOS Y ACTIVIDADES QUE IMPLIQUEN LA UTILIZACIÓN Y COMBINACIÓN DE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS.

**LUDICA :**
POTENCIAR VALORES COMO LA COMUNICACIÓN, LA COOPERACIÓN, EL COMPAÑERISMO Y LA PARTICIPACIÓN, ENTRE OTROS, POR MEDIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS.

**TEMA :**
EQUILIBRIO ESTATICO Y DINAMICO

**SUBTEMAS :**
CIRCUITOS DE HABILIDAD

**IMPLEMENTACION :**
Conos aros silbato

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
Se juega mejor en un campo de fútbol-sala o balonmano delimitado y con paredes. Dos alumnos se la quedan. Para diferenciarse de los demás, se remangan, bien las mangas del jersey o las perneras del pantalón. El objetivo es dar con la pelota a los demás, que huirán corriendo por el campo. De los que se la quedan, quien tenga el balón no puede caminar. Por lo tanto, sólo puede desplazarse el que no tenga la pelota. Conforme se vayan tocando con la pelota a los jugadores, éstos se convierten en remangados (deben reman-garse), y pueden participar en el juego pasándose el balón o lanzándoselo a los que escapan. La partida finaliza cuando se toca con la pelota al último alumno de los no-remangados. Anotaciones y consejos. Debe utilizarse una pelota blanda, de las de espuma con bote. Por seguridad, el espacio debe estar completamente libre de obstáculos, sin porterías o cortinas donde "esconderse". Los dos que comienzan como remangados tienen "vida". Curiosidad: el reparto en el espacio que hacen algunos grupos, que enseguida se organizan para dar a los compañeros libres. Otros grupos, no pillan la lógica del juego...También sorprende comprobar cómo a veces acaban ganando el juego alumnos que el profesor a priori no consideraba los más ágiles de la clase. Juego de aplicación al aprendizaje del balonmano y otros deportes colectivos.

TIEMPO
25 min

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
METAS:se trabajan los saltos, las estrategias de juego, la atención y la concentración, pudiendo trabajar otras habilidades según el circuito. DESCRIPCIÓN:forma un pequeño circuito usando arcos, o incluso puedes rayar el piso o usar marcadores que estén disponibles; un niño saldrá a cada lado del circuito, debiendo jugar el “jokenpô” y el que gane avanza un obstáculo, hasta que al llegar al centro del circuito, será el ganador. Es una actividad que podemos hacer en diferentes espacios: en la escuela tenemos arcos y espacio amplio, entonces podemos usar los arcos para formar el circuito o conos; cualquier otro objeto se puede utilizar en casa, ya que el niño sólo necesita saber a dónde irá después de ganar el concurso “jokenpô” y cuando llegue al último objeto será el ganador. Variación:en este circuito solo estamos trabajando el salto, porque el niño solo necesita avanzar de un salto; pero podemos colocar otras formas de obstáculos: rodar sobre la colchoneta, un salto de altura (si tienes una cuerda tensada, por ejemplo), hacer un ejercicio para poder avanzar (jumping jump, sit-up, push-up) , en definitiva, podemos colocar otros obstáculos aumentando nuestros objetivos.

TIEMPO
40min

**RETO :**
ACTIVIDADES
formando equipo de 5 escolares, realizaremos un circuito donde nos encontraremos con pruebas de saltos, arrastre bajo, aros conos en distintas posiciones, donde el equipo que lo realice en el menor tiempo posible sera el ganador. vamos con todo a realizarlo lo mejor posible

TIEMPO
20min

**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

**1.RELACIÓN SESIONES**

| | | | |
|---|---|---|---|
| NOMBRE | Wilmer Ferney Machuca Guerrero | COORDINADOR | JHON ERICK MATURANA MURILLO |
| FECHA REVISIÓN | 2025-08-24 15:24:45 | Mes | Agosto |

| 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** 5-12-19-26 **Miercoles,06:20:00,08:05:00** 13-20-27 | 5-12-13-19-20 | | 26 | 18 |
| | FLORENTINO GONZALEZ, | 2 | **Martes,08:10:00,10:00:00** 5-12-19-26 **Miercoles,08:10:00,10:00:00** 13-20-27 | 5-12-13-19-20 | | | |
| | FLORENTINO GONZALEZ, | 3 | **Viernes,06:20:00,08:05:00** 8-15-22-29 **Jueves,06:20:00,08:05:00** 21-28 | 8-15-21-22 | | | |
| | FLORENTINO GONZALEZ, | 4 | **Viernes,08:10:00,10:00:00** 8-15-22-29 **Jueves,08:10:00,10:00:00** 21-28 | 8-15-21-22 | | | |