

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO RURAL JOSE CELESTINO MUTIS (IED) (JOSE CELESTINO MUTIS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	FREDY JIMENEZ MARTINEZ
3. FECHA:	2020-02-13	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. N° DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Cuidad Bolivar	8. N° DE SEMANA:	1
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE			
MOTRIZ			
DESARROLLO MOTOR : Toma inicial de medidas antropométricas	TÉCNICAS DEL CUERPO : Toma inicial de medidas antropométricas	CONDICIÓN FÍSICA : Toma inicial de medidas antropométricas	LÚDICA MOTRIZ : Toma inicial de medidas antropométricas
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Toma inicial de medidas antropométricas			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Toma inicial de medidas antropométricas			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS			
INTEGRADORA			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Toma inicial de medidas antropométricas			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES			
INTERPERSONAL			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Toma inicial de medidas antropométricas			
TEMA : Toma inicial de medidas antropométricas			
SUBTEMAS : Estatura, peso, envergadura, talla sentado, test de Wells			
FASE	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO (MIN)
FASE INICIAL : (APERTURA)	Socialización de definiciones, objetivos, calentamiento	Ladera de montaña dentro de las instalaciones de la IED	40
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	Toma de medidas antropométricas	Báscula, cinta métrica	60
FASE FINAL : (CIERRE)	Vuelta a la calma, retroalimentación, despedida	Zona verde IED	20
OBSERVACIONES			

