

PLAN DE CLASE

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO COLOMBIA VIVA (IED) (NESTOR FORERO ALCALA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Luz Dary Muñoz Martínez
3. FECHA:	2019-11-01	4. HORA:	Viernes,12:20:00,14:10:00
5. CENTRO INTERÉS:	ATLETISMO	6. N° DE SESIÓN:	178
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe	8. N° DE SEMANA:	30
8. ZONA:	4	9. CICLO:	0 ,1
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE MOTRIZ			
DESARROLLO MOTOR : Explora las diferentes acciones motrices que le permiten conocer su condición y su respuesta fisiológica en la ejecución de los diferentes elementos.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Controla la ejecución de formas y técnicas de movimiento en diferentes prácticas motrices y deportivas	CONDICIÓN FÍSICA : Reconoce movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física.	LÚDICA MOTRIZ : Comprende a sus compañeros como constructores de juego y es tolerante frente a las situaciones que se presentan en el desarrollo del centro de interés
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Realiza secuencias de movimientos con pequeños elementos y ritmos de forma individual y grupal			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Desarrolla las diferentes condiciones físicas en las diversas prácticas corporales.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS INTEGRADORA			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Reconoce que existen diversas formas de exclusión, discriminación y sigue estrategias para impedir con sus acciones dicha situación a través de los valores respeto y excelencia			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES INTERPERSONAL			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Maneja relaciones pacíficas a través de la amistad, comunicación asertiva y el trabajo en equipo para ser capaces de resolver problemáticas en la convivencia cotidiana.			
TEMA : EJERCICIOS DE ENTREGAS Y RECEPCIÓN DE LOS OBJETOS DE MANERA SEGURA DURANTE EL DESPLAZAMIENTO.			
SUBTEMAS : MOVILIDAD ARTICULAR JUEGOS DE ADAPTACIÓN ESTIRAMIENTO CORTAS – ENTREGAS Y RECEPCIÓN MANIPULACIÓN LANZAMIENTOS RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE ESTIRAMIENTO			
FASE	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO (MIN)
FASE INICIAL : (APERTURA)	Movilidad articular. 1 Trabajo individual, a cada esquina del terreno se le da un número 1,2,3 y 4, todos los escolares se situarán en el centro, el profesor dirá un número y todos los escolares deberán dirigirse hacia la esquina de dicho número. El ultimo que llegue queda eliminado, si el profesor dice “2,3”, se tendrá que ir a la esquina 3 pasando por las dos. 2. Para un escolar, el resto es un extremo del terreno de la cancha, a la señal, todos los niños intentaran pasar al otro lado del terreno de juego sin ser tocados por el “policía” si uno de los escolares es tocado pasa a ser “policía” y se queda en medio a cazar a los demás escolares.	Cancha sintetica	20 min

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	<ul style="list-style-type: none">• Cada equipo tiene que correr alrededor de un circuito de 50 m (ver figura) desde un punto de partida determinada. Cada miembro de equipo intenta correr alrededor del circuito cuantas veces le sea posible en 3 minuto. La orden de partida es para todos los equipos a la vez (silbato o disparo, etc.). Cada miembro del equipo comienza con una tarjeta (pelota, trozo de papel, corcho o algo similar) que tiene que regresar a su equipo luego de completar una vuelta al circuito, y antes de comenzar nuevamente, toma una nueva tarjeta o similar, y así sucesivamente. Después de 1 minuto se anuncia el último minuto con otro silbato o disparo. Después de 2 minuto se indica la finalización de la carrera con una señal final.• Dividimos el terreno de juego en dos campos de 5-7 metros de ancho. Los escolares se dividirán en dos grupos y cada uno de ellos defenderá uno de los dos campos. Estos se situarán detrás de la línea horizontal, que marca la distancia final. El objetivo del juego es lanzar todas las pelotas al campo del equipo rival. El tiempo de cada serie será de 1 minuto y al final de éste haremos un recuento de pelotas para ver qué equipo es el que más pelotas ha lanzado al campo contrario.• Los escolares se situarán en un círculo amplio de unas 10 o 12 personas y el juego consistirá en ir pasando la pelota hasta que el profesor emita una señal. En este momento el que tenga la pelota en su poder pierde 1 punto. Está prohibido pasar a los compañeros de los lados, así como devolverla al escolar que te la ha pasado. Empezaremos con una pelota más ligera y luego cambiaremos a una más pesada (baloncesto o balón medicinal).	Pelota, trozo de papel, baloncesto, balon medicinal.	35 min – 25 min – 30 min
FASE FINAL : (CIERRE)	Retroalimentación de la actividad en el grupo Estiramiento de miembros inferiores y superiores	Cancha sintetica	10 min
OBSERVACIONES			

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. NESTOR FORERO ALCALA			Nombre Instructor: Luz Dary Muñoz Martinez		11. OBJETIVO DE CLASE
2. Fecha:	2019-11-01	5. Centro de Interes ATLETISMO	8. Localidad: Rafael Uribe		
3. Hora:	Viernes,12:20:00,14:10:00	6. N° de Sesion: 178	9. N° de Semana: 30		
4. Grupo:	ATLETISMO 3		10. Edades:		
TI	NOMBRE				ASISTENCIA
1159713094	JAROL SNEIDER GUASCA				Asistio
1025068942	ISABELLA GUERRERO				Asistio
1031145599	SHARON ELIANA HERRERA				Asistio
1013137677	MARIA JOSE MARTINEZ				Asistio
1013644608	PAULA XIMENA MENDOZA				Asistio
1025148344	LUCY DAYANA MOSQUERA				Asistio
1010210565	LUISA NIYIRETH NUÑEZ				Asistio
1027522927	LEIDY VIVIANA OSSA				Asistio
1018464448	LIANA MARIA PAEZ				Asistio
1021682589	MAYRA SOFIA GOMEZ				Asistio
1033761259	ANDRES MAURICIO GUACANEME				Asistio
1029288596	EBELIN YULIET HERRERA				Asistio
1031151411	PAULA SOFIA LOPEZ				Asistio
1023936635	HEMILY SOFIA MORALES				Asistio
1063294266	LUIS ANGEL MORILLO				Asistio
1140927247	DYLAN MAURICIO SABOGAL				Asistio
1232588333	EISLECH RASEC ARIAS				Asistio
1222303971	MEI SHAILOH RODRIGUEZ				Asistio
1181713062	SOFIA VALENTINA BURITICA				Asistio
1145929186	PAULA MICHELLE RODRIGUEZ				Asistio
1028790201	BRIAN ESTEBAN LOTERO				Asistio
1028895390	VALENTINA GARCIA				Asistio
1031164655	SAMUEL DAVID HUERTAS				Asistio