

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:	179
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: 179	9. N° de Semana: 30	
4. Grupo:	ATLETISMO 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1055128053	MARIA FERNANDA CORTES			No asistio
1141720768	SEBASTIAN DAZA			Asistio
11123560059	DIEGO JAVIER GONZALEZ			Asistio
1033745375	CRISTIAN FELIPE LLANOS			Asistio
1033763657	FRANCISCO DANIEL CORDOBA			Asistio
1033754936	JAVIER STIVEN DIAZ			Asistio
1033754241	JOHAN ALBERTO ERAZO			Asistio
1085933668	DAVID SANTIAGO FIGUEROA			Asistio
1097639135	GERALDINE FRANCO			Asistio
1022990917	KAROL NATHALIA GARCIA			Asistio
1016727734	MARIANA GAMBA			Asistio
1021316234	CRISTIAN ARLEY GOMEZ			Asistio
1028620621	MIGUEL ANGEL GOMEZ			Asistio
1028821166	CRISTIAN DAVID HERRERA			Asistio
1016725431	JUAN PABLO LOPEZ			Asistio
1233697	GABRIELA VALENTINA GARCIA			Asistio
1023957065	MARIA GABRIELA HERNANDEZ			Asistio
1023957946	EVLIN SALOME GOMEZ			Asistio
1023960166	DYLAN TABARES			Asistio
1028670591	DAMIAN MAURICIO QUINTERO			Asistio
1028701787	SARA ISABELLA OCHOA			Asistio
1033790436	SERGIO ALEJANDRO GUTIERREZ			Asistio
1033790898	JOSTIN JAVIER ROA			Asistio
1033788290	DANA SOFIA VILLAMARIN			Asistio
1033789474	PAULA SOFIA TORRES			Asistio
1033789565	DANA SOFIA PINZON			Asistio
1033789931	HELLEN CAMILA GAMBA			Asistio