

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:	2019-10-30	4. HORA:	Miercoles,09:30:00,11:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	ATLETISMO	6. N° DE SESIÓN:	175
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe	8. N° DE SEMANA:	28
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 : LANZAMIENTOS DE ELEMENTOS A DIFERENTES FORMAS Y TAMAÑO DE DIVERSAS POSICIONES A DIFERENTES DISTANCIAS CORTAS Y LARGAS.			
SUBTEMAS : MOVILIDAD ARTICULAR JUEGOS DE ADAPTACIÓN ESTIRAMIENTO CALENTAMIENTO Y MOVIMIENTOS DE CLASE MANIPULACIÓN -DESPLAZAMIENTO LANZAMIENTOS MÚLTIPLES AL BLANCO SOBRE UN ARO O UNA VARILLA			
FASE	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO (MIN)
FASE INICIAL : (APERTURA)	Movilidad Articular. Cada equipo tiene un nombre y cada uno tiene una esquina en la cual sus componentes no pueden ser cazados. Las gallinas pueden coger a las víboras, pero si pueden ser cogidas por los zorros. Los zorros pueden coger a las gallinas, pero si pueden ser cogidos por las víboras. Las víboras pueden coger a los zorros, pero si pueden ser cogidos por las gallinas. El jugador de un equipo solo puede coger uno de otro equipo cuando está fuera de su casa, se pueden utilizar este tipo de juegos de diferentes formas. Estiramiento de miembros inferiores y superiores.	Cancha sintetica	20 min

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	<ul style="list-style-type: none">• Por grupos en círculo, a cada escolar se le asigna un número y a la voz entran en movimiento, se nombra un número y a la voz entran en movimiento, se nombra un número y este recorrerá el diámetro del círculo, tratando de llegar a él cuándo pasen a sus compañeros anterior y posterior, adaptando el ritmo y la distancia.• Dividimos el terreno de juego en dos campos de 5-7 metros de ancho. Los niños 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.• El participante se para con piernas paralelas, talones sobre la línea límite y de espaldas a la dirección del lanzamiento. Sostiene la pelota abajo, frente al cuerpo con ambas manos y brazos estirados. El escolar se pone en cuclillas (para tensionar los músculos del muslo) y rápidamente extiende las piernas, luego los brazos, para lanzar la pelota hacia atrás sobre la cabeza a máxima distancia en el área de caída. Después del lanzamiento, el escolar puede pisar la línea límite (es decir, pisar hacia atrás) Cada escolar tiene dos intentos.	Cancha sintetica, pelota, estacas	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 Sesión 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:	2019-10-30	5. Centro de Interes ATLETISMO	8. Localidad: Rafael Uribe		
3. Hora:	Miercoles,09:30:00,11:20:00	6. N° de Sesion: 175	9. N° de Semana: 28		
4. Grupo:	ATLETISMO 4		10. Edades:		
TI	NOMBRE				ASISTENCIA
1055128053	MARIA FERNANDA CORTES				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