**PLAN DE CLASE**
**PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO COLOMBIA VIVA (IED) (NESTOR FORERO ALCALA) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **Luz Dary Muñoz Martinez** |
| 3. FECHA: | 2019-11-05 | 4. HORA: | Martes,09:30:00,11:20:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | ATLETISMO | 6. Nº DE SESIÓN: | 180 |
| 7. LOCALIDAD: | Rafael Uribe | 8. Nº DE SEMANA: | 31 |
| 8. ZONA: | 4 | 9. CICLO: | 0 ,1 |
| **COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE**<br>**MOTRIZ** | | | |
| DESARROLLO MOTOR :<br>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 :<br>Controla la ejecución de formas y técnicas de movimiento en diferentes prácticas motrices y deportivas | CONDICIÓN FÍSICA :<br>Reconoce movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física. | LÚDICA MOTRIZ :<br>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 :<br>Realiza secuencias de movimientos con pequeños elementos y ritmos de forma individual y grupal | | | |
| **AXIOLOGICA CORPORAL** | | | |
| CUIDADO DE SI MISMO :<br>Desarrolla las diferentes condiciones físicas en las diversas prácticas corporales. | | | |
| **COMPETENCIA 2. CIUDADANAS**<br>**INTEGRADORA** | | | |
| EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD :<br>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**<br>**INTERPERSONAL** | | | |
| AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR :<br>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 :**<br>EJERCICIOS DE ENTREGAS Y RECEPCIÓN DE LOS OBJETOS DE MANERA SEGURA DURANTE EL DESPLAZAMIENTO. | | | |
| **SUBTEMAS :**<br>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) | • 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 inferirores 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: | 2019-11-05 | 5. Centro de Interes ATLETISMO | 8. Localidad: Rafael Uribe | |
| 3. Hora: | Martes,09:30:00,11:20:00 | 6. Nº de Sesion: 180 | 9. Nº de Semana: 31 | |
| 4. Grupo: | ATLETISMO 1 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1011218493** | EMILY JULIANA GOMEZ | No asistio |
| **1012418754** | SAMIR ANDREY GARCIA | Asistio |
| **1023933904** | DANNA KATERIN GONZALEZ | Asistio |
| **1025069482** | JHONNATAN STIVENG GONZALEZ | Asistio |
| **1033759476** | LEIDY DANIELA HENAO | No asistio |
| **1206217432** | JUAN PABLO LEON | Asistio |
| **1013650836** | CRISTIAN CAMILO MACIAS | Asistio |
| **1033768692** | MARIA CAMILA MENDEZ | Asistio |
| **1029288697** | JOSEP MANUEL GARCIA | Asistio |
| **1206216377** | DANNA VALENTINA GOMEZ | Asistio |
| **1027533886** | YURANI DANIELA GUASCA | Asistio |
| **1013649353** | JASMIN SAIDETH HOYOS | Asistio |
| **1145728838** | CRISTAL LINARES | Asistio |
| **1028668961** | SARA ANGELICA MARIN | Asistio |
| **1031827560** | LUNA SOFIA MARTINEZ | Asistio |
| **1121918414** | JUAN ESTEBAN MARTINEZ | Asistio |
| **1215713374** | ALLISON CAMILA CABRA | Asistio |
| **1206218960** | SAMUEL JOEL MARTINEZ | Asistio |