

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:	2019-11-06	4. HORA:	Miercoles,09:30:00,11:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	ATLETISMO	6. N° DE SESIÓN:	182
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe	8. N° DE SEMANA:	31
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:	2019-11-06	5. Centro de Interes ATLETISMO	8. Localidad: Rafael Uribe	
3. Hora:	Miercoles,09:30:00,11:20:00	6. N° de Sesion: 182	9. N° de Semana: 31	
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