PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO ANTONIO JOSE URIBE (IED) (ANTONIO JOSE URIBE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JENNYFER MARTINEZ PERILLA**
3. FECHA:	2020-08-24	4. HORA:	Lunes,17:00:00,19:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Santafe	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	4	9. CICLO:	1
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : "COORDINACION Vivencia múltiple formas de ejecución de movimientos utilizando los diferentes segmentos corporales a nivel global y segmentario."	TÉCNICAS DEL CUERPO : Explora diversas formas básicas de movimiento con el uso de elementos y sin ellos.	CONDICIÓN FÍSICA : "EQUILIBRIO Explora desde el juego dirigido las diferentes formas de movimiento, mejorando su condición física"	LÚDICA MOTRIZ : Vivencia la relación de su cuerpo con sus compañeros, por medio de actividades lúdicas, deportivas y recreativas, orientadas en el centro de interés.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Descubre las diferentes emociones del ser individual y social a través del movimiento y la expresión corporal.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Identifica algunas acciones de cuidado de su cuerpo antes, durante y después de la actividad física.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Comprende la importancia del trabajo constructivo en clase.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Logra identificar sus estados de animo durante la sesión			
TEMA : Habilidades básicas coordinativas: Equilibrio.			
SUBTEMAS : Ajuste, conciencia y línea cervical. desplazamientos.			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	" Trote o skipping bajo (30 seg) - Rotacion de cabeza (5 cada lado) - movimeinto de cabeza lado a lado mientras trota hacia adejante y atras (5 cada lado) - Rotacion de hombros adelante y atras (5 veces cada uno) - Trote adelante con rotacion de hombros adelante, trote atras con rotacion de hombros atras (5 veces cada uno) - Circulos muy grandes con los brazos adelante y atras (5 veces cada uno) - Trote adelante y circulos con brazos hacia adelante y trote hacia atras con circulos hacia atras (5 veces cada uno) - Rotacion de muñecas externo e interno (5 veces cada lado) - Trote adelante giro de muñecas externo y trote atras giro de muñecas interno (5 veces cada uno) - Trote en puntas de pie (10 veces) - Trote en talones (10 veces) - polichilenas (10 veces) DESCANSAR Y REPETIR"	NINGUNO	1 MINUTO 30 SEGUNDOS
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	"Salto a dos pies de lado a lado de una linea (10 veces) - Saltar sobre una linea recta, en un solo pie y cambiar cada tres saltos de pie (12 saltos cada pie) - Sobre la linea recta caminar en punta talon (pico y pala) hacia adelante y hacia atras (10 veces) - Con una botella en la mano hacer equilibrio en linea recta (10 veces con cada mano) -Caminata en puntas de pie en linea recta adelante-atras (10 veces) - Caminata en talones sobre la linea ida y vuelta (10 veces) REPETIR TODO 3 VECES"	Linea recta	1 MINUTO 20 SEGUNDOS

FASE FINAL : (CIERRE)	"EJERCICIOS EN SUELO, CADA EJERCICIO SE SOSTIENE 20 SEGUNDOS: - MARIPOSA: Plantas de pies juntas en medio de piernas, espalda derecha - Llevar rodilla al pecho con ayuda de los brazos, mientras la otra esta en extension completa, espalda derecha (derecha e izquierda) - Con piernas cruzadas (flor loto) , llevar un brazo sobre la cabeza en extension completa con apoyo de la mano contraria en el piso derecha - izquierda - Llevar ambos brazos a los lados y en extension completa llevarlos hacia atras - Llevar brazos al frente y al piso en completa extension - Acostados boca arriba, llevar rodilla a pecho con ayuda de las manos derecha - izquierda - Con piernas extendidas al frente, con espalda derecha llevar brazos completamente extendidos hacia arriba (techo) - Bajar con ambas manos a tocar puntas de pies REPETIR "	PISO, TAPETE, COBIJA	1 MINUTO 20 SEGUNDOS
OBSERVACIONES			

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. ANTONIO JOSE URIBE			Nombre Instructor: JENNYFER MARTINEZ PERILLA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-08-24	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Santafe	
3. Hora:	Lunes,17:00:00,19:00:00	6. Nº de Sesion: 10	9. Nº de Semana: 7	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1021316722	ANGELICA LIZETH TORRES	Asistio
261113	luzmary sofia anderson	Asistio
20130430	Rolibeth ROIKARINA ARIAS	Asistio
N37664378773	ALEXANDER JOSUE CEGARRA	Asistio
1021686516	ANA MARIA CHACON	Asistio
N37664612402	ESLHER SANTIAGO VAQUERO	Asistio
N37664635090	ANDRY KAMILA FIGUEROA	Asistio
17012014	BARYOJAY BENYHAMYN GONZALEZ	Asistio
123456780	VALERY SOFIA ADAN	Asistio
N37664751293	CRISTIAN ALEJANDRO ANDRADE	Asistio
N3766463510	JARVIERLYS NAZARE ARTEAGA	Asistio
20140401	MATIAS ANDRES CARRILLO	Asistio