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,19:00:00,21:00:00
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,19:00:00,21:00:00	6. Nº de Sesion: 10	9. Nº de Semana: 7	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1206217941	MAIK JIMENEZ	Asistio
1036021013	WILMER DANIEL GUILLEN	Asistio
1121927432	ANDRES FELIPE NOVOA	Asistio
1121508055	WAIRA SHABIMA ROCIO TISOY	Asistio
1010224381	SISA YURANY RAMOS	Asistio
1206214237	BRYAN DAVID ALVAREZ	Asistio
N37664605141	ARIANNY ANGELIMAR LAURE	Asistio
1010221910	WENDY VALENTINA CARDENAS	Asistio
37664320845	Josneidy Diveana Banquez	Asistio
1028669049	HELEN NAHOMY BEDOYA	Asistio
1206216681	NAYERI CAMILA CAICEDO	Asistio
10129222905	BRANDON ESTEBAN CALDERON	Asistio
1067943034	DANNA LUZ CRUZ	Asistio
N37664462037	DERECK YDLER	Asistio
N37664635094	DIOMAR CRISTIAN SALAZAR	Asistio
141701	GISSELLE ANTONELLA GONZALEZ	Asistio
N37664609918	ERICK JOSE LEAL	Asistio
10214	HERNANDEZ DEL VALLE ORELLANA	Asistio
1021685790	TANIA VALERIA PERILLA	Asistio
1206215240	MARIA PAULA SOPO	Asistio
1020222282	ALISON MAILYN VARGAS	Asistio