**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: | 2020-08-20 | 4. HORA: | Jueves,07:00:00,09:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | ACTIVIDAD FÍSICA | 6. Nº DE SESIÓN: | 11 |
| 7. LOCALIDAD: | Santafe | 8. Nº DE SEMANA: | 6 |
| 8. ZONA: | 4 | 9. CICLO: | 1 |
| **COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE**<br>**MOTRIZ** | | | |
| DESARROLLO MOTOR :<br>"COORDINACION Vivencia múltiple formas de ejecución de movimientos utilizando los diferentes segmentos corporales a nivel global y segmentario." | TÉCNICAS DEL CUERPO :<br>Explora diversas formas básicas de movimiento con el uso de elementos y sin ellos. | CONDICIÓN FÍSICA :<br>"EQUILIBRIO Explora desde el juego dirigido las diferentes formas de movimiento, mejorando su condición física" | LÚDICA MOTRIZ :<br>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 :<br>Descubre las diferentes emociones del ser individual y social a través del movimiento y la expresión corporal. | | | |
| **AXIOLOGICA CORPORAL** | | | |
| CUIDADO DE SI MISMO :<br>Identifica algunas acciones de cuidado de su cuerpo antes, durante y después de la actividad física. | | | |
| **COMPETENCIA 2. CIUDADANAS**<br>**INTEGRADORA** | | | |
| EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD :<br>Comprende la importancia del trabajo constructivo en clase. | | | |
| **COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES**<br>**INTERPERSONAL** | | | |
| AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR :<br>Logra identificar sus estados de animo durante la sesión | | | |
| **TEMA :**<br>Habilidades básicas coordinativas: Equilibrio. | | | |
| **SUBTEMAS :**<br>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: | 2020-08-20 | 5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA | 8. Localidad: Santafe | |
| 3. Hora: | Jueves,07:00:00,09:00:00 | 6. Nº de Sesion: 11 | 9. Nº de Semana: 6 | |
| 4. Grupo: | ACTIVIDAD FÍSICA 2 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1021686073** | DANNA SOFIA ESCOBAR | Asistio |
| **N37664659704** | VALERIA VALENTINA GONZALEZ | Asistio |
| **1028683491** | ALISON YERLEY ZEA | Asistio |
| **1013660922** | ANGIE NICOL BEJARANO | Asistio |
| **1028894616** | CARLOS JULIO GARCIA | Asistio |
| **1021316984** | JHANA CELENA REYES | Asistio |
| **2022013** | MINIAYELIZ NEXALY ROMERO | Asistio |
| **1010213190** | SANTIAGO ROJAS | Asistio |
| **2304374014** | DALIANYELID AZTUDINO | Asistio |
| **11143** | JULIANYELIS URBINA | Asistio |
| **12345678123** | YILMEY LUCIA URBINA | Asistio |

**Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**