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:	2020-08-25	4. HORA:	Martes,17:00:00,19:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	12
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 : Relacionan las diferentes variaciones en la respiración para el desarrollo Adecuado de una buena Actividad física	TÉCNICAS DEL CUERPO : Se retroalimenta la aplicación de las reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales con variaciones.	CONDICIÓN FÍSICA : Exploro mis capacidades físicas en diversidad de juegos LUDICOS.	LÚDICA MOTRIZ : Resuelvo las diversas situaciones en la actividad que se me presenta.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Realizo secuencias de movimientos, con variaciones , aplicando los tres ejes del cuerpo: adelante- atrás, arriba- abajo, izquierda-derecha, de forma individual ,de juego y actividad física.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Identifican sus capacidades cuando se esfuerzan en el desarrollo de los diferentes ejercicios de actividad física, y el cuidado de los demás. LAVADO Y LIMPIEZA DE MANOS.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Identifico las diferencias y semejanzas de género y físicas de uno y los demás.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Reconoce la práctica deportiva como un medio para el desarrollo de valores, y del compartir con los demás.			
TEMA : Esquema corporal, Coordinación básica, flexibilidad , los valores aspecto importante.			
SUBTEMAS : Patrones básicos del movimiento como: caminar, correr, saltar, lanzar y atrapar. Flexibilidad pasiva, asistida y resistida.			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Realiza los movimientos de calentamiento del tren inferior al superior , explicando la realización y el número de repeticiones (4 series de 8 repeticiones) , CON DESCANSOS DE 15 SEGUNDOS. Con un lazo y con zapatos llevándolos hasta el otro lado y completar el par .	CINTA, LAZOS, TIZA, Y ELEMENTOS DE CASA QUE PUEDAS USAR FÁCILMENTE (Ropa de vestir) .	1 MINUTO 20 SEGUNDOS

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	Construiremos nuestra zona de trabajo en un espacio cómodo , colocando cintas , lazos a distancias de 1/2 metro , aproximadamente de 6 lineas rectas , seguidas , con un punto de salida y uno de llegada , donde colocamos un recipiente , el formador da las indicaciones de movimientos con cada numero partiendo de un punto inicial, SE PIDE AYUDA DE UN FAMILIAR . 1. Desplazamiento*pasar los ganchos de un lado al otro , si se cae vuelve a iniciar . 2.Con mano derecha lanzar y tumbar las botellas variabilidad del ejercicio .Desplazamiento en manos y pies sin poner las rodillas en el piso del punto de salida a la llegada llevando un elemento al recipiente , si se cae vuelve a iniciar . 3.unir las botellas y saltar de lado a lado, variabilidad del ejercicio Desplazamiento en manos y pies boca arriba sin poner los glúteos ni espalda en el piso del punto de salida a la llegada sin tocar los elementos, o vuelve a iniciar. 4. llevar un cuaderno en la cabeza y no dejarlo caer equilibrio variabilidad del ejercicio , Desplazamiento en manos y pies boca arriba sin poner los glúteos ni espalda en el piso del punto de salida a la llegada llevando un elemento sin dejarlos caer, sin tocar los elementos, o vuelve a iniciar. 5.con los ganchos pegarle a la botella variabilidad del ejercicio Combinación de los dos ejercicios , pero esta vez del punto de salida , al final regresando al inicio. Se realizaran la repeticiones y variaciones indicadas por el formador. HIDRATACIÓN	CINTA, LAZOS, TIZA, Y ELEMENTOS DE CASA QUE PUEDAS USAR FÁCILMENTE (Ropa de vestir) .	1 MINUTO 40 SEGUNDOS
FASE FINAL : (CIERRE)	Elongación muscular: Desde el tren superior,central hasta el inferior, estiramiento dirigidos por el formador . SE RECALCA EL CUIDADO Y LAVADO DE MANOS Y CARA. QUÉDATEC EN CASA.	NINGUNO	1 MINUTO 14 SEGUNDOS
OBSERVACIONES			

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. ANTONIO JOSE URIBE			Nombre Instructor: JENNYFER MARTINEZ PERILLA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-08-25	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Santafe	
3. Hora:	Martes,17:00:00,19:00:00	6. Nº de Sesion: 12	9. Nº de Semana: 7	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1021686073	DANNA SOFIA ESCOBAR	Asistio
1010224374	RONAL STEVEN TAMARE	Asistio
N37664659704	VALERIA VALENTINA GONZALEZ	Asistio
1010227730	VALERY JULIETH GUERRERO	Asistio
1010762416	JUAN FELIPE MARQUEZ	Asistio
1023948949	MEILANN SARAY VARGAS	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