PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO ALFREDO IRIARTE (IED) (CHIRCALES)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JENNYFER MARTINEZ PERILLA**
3. FECHA:	2020-08-04	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	4	9. CICLO:	1
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Explora posibilidades de movimiento en el cuerpo a nivel global y segmentario.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Explora formas básicas de movimiento y combinaciones con elementos y sin ellos.	CONDICIÓN FÍSICA : Explora las capacidades físicas en diversidad de juegos y actividades.	LÚDICA MOTRIZ : Resuelve las diversas situaciones que el juego le presenta.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Explora manifestaciones expresivas para comunicar las emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Aplica las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física. LAVADO Y LIMPIEZA DE MANOS.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Explora la importancia de los valores de la excelencia, respeto, determinación e igualdad para la convivencia y cumple con los ejercicios planteados.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Reconoce las emociones básicas (alegría, tristeza, rabia, temor) en sí mismo y en otras personas.			
TEMA : CAPACIDADES COORDINATIVAS			
SUBTEMAS : CAMINAR, CORRER Y SALTAR			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Saludo a los estudiantes, recomendaciones y objetivos de la sesión. El estudiante deberá realizar desplazamientos de diferentes animales como los son conejos, perros, gatos y tortugas entre otros. (3 series de 15 repeticiones). Después se debe realizar un spining con diferentes velocidades suave,medio,y rápido durante 20 segundos cada interfase debe realizarse 3 series del spining.	NINGUNO	20 MINUTOS
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	Se deberá realizar un tipo de escalerilla la cual deberá tener como mínimo 7 u 8 cuadros para ser saltados con la pierna derecha y luego con la pierna izquierda (3 series con cada pierna). Luego deberá realizar saltos con las dos piernas juntas (3 series) y por ultimo deberá realizar saltos dentro y fuera de la escalerilla abriendo y cerrando los pies esto deberá realizarlo por un tiempo de 2 minutos a la velocidad que mejor se acomode al estudiante. Durante toda la actividad al finalizar cada serie se darán 30 segundos de recuperación y dos minutos para la debida hidratación.	Cuerdas, cordones, cinta de enmascarar o cualquier elemento para simular una escalerilla.(mucho mejor si se tiene la escalerilla).	50 MINUTOS
FASE FINAL : (CIERRE)	Se realiza un estiramiento general, movimientos de articulaciones y manejo debido de la respiración, vuelta a la calma como se realiza de manera presencial y paso para el reto. De 8 a 12 repeticiones por cada ejercicio.	NINGUNO	10 MINUTOS

OBSERVACIONES

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

ASISTENCIA

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. CHIRCALES			Nombre Instructor: JENNYFER MARTINEZ PERILLA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-08-04	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Rafael Uribe	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1016731969	JOAN SEBASTIAN FRANCO	Asistio
1028790122	LUCIANA ISABELLA ARISTIZABAL	Asistio
1016731887	DAVID FELIPE SUAZA	Asistio
1035980175	CRISTIAN ISAAC ORJUELA	Asistio
1016731546	JUAN DAVID MEDINA	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO