PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO ALFREDO IRIARTE (IED) (CHIRCALES)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JENNYFER MARTINEZ PERILLA**
3. FECHA:	2020-08-11	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe	8. Nº DE SEMANA:	4
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 : LANZAR Y ATRAPAR			
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	25
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	Se deberá realizar o tener una pelota de tamaño mediano, la cual se deberá lanzar contra la pared con una mano se recibirá con la misma para luego lanzar con la otra mano y recibirla con la misma , este ejercicio se deberá realizar como mínimo tres minutos hasta lograr un control aceptable (si tiene apoyo esta persona sera quien le lance la pelota). luego se deberá lanzar la pelota hacia arriba y se deberá dar una palmada, este ejercicio se hace hasta que se logren dar como mínimo 4 palmadas antes de que la pelota caiga nuevamente a las manos.se lanzara la pelota en forma de arco iris sin dejarla caer al piso, este ejercicio se realiza hasta lograr el objetivo.Para finalizar se repetirán los anteriores ejercicios en forma de circuito realizándola por 40 segundos cada ejercicio. Durante toda la actividad al finalizar cada serie se darán 30 segundos de recuperación y dos minutos para la debida hidratación.	Pared para desarrollar la actividad central o familiar o acompañante que sirva de apoyo al estudiante. Pelota de tamaño mediano, bola realizada con papel o cinta.	50 MINUTOS.

FASE FINAL : (CIERRE)	Se realiza un ejercicio donde el estudiante coloca la pelota en el piso y levanta el cuerpo con las manos luego se agacha para recoger la pelota y levantarla 8 repeticiones)si tiene apoyo se colocan espalda con espalda y se pasan la pelota por arriba y por abajo) se hace 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.	Pared para desarrollar la actividad central o familiar o acompañante que sirva de apoyo al estudiante. Pelota de tamaño mediano, bola realizada con papel o cinta.	20
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:	2020-08-11	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Rafael Uribe	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1016731887	DAVID FELIPE SUAZA	Asistio
1016731546	JUAN DAVID MEDINA	Asistio
1028875897	DANNA SOFIA SALAZAR	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO