PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO ALFREDO IRIARTE (IED) (CHIRCALES)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JENNYFER MARTINEZ PERILLA**
3. FECHA:	2020-08-05	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	4
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	30 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	20 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:	2020-08-05	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Rafael Uribe	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1026580706	EVELIN MARIANA TORRES	Asistio
N37664610297	ISAAC DAVID QUINTERO	Asistio
04863157	AARON ALEXANDER TOVAR	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO