PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CEDID SAN PABLO (IED) (SAN PABLO BOSA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**OSCAR JAVIER DIAZ MEDINA**
3. FECHA:	2020-11-20	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FUTSAL	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	5	9. CICLO:	4
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : INCENTIVAR A LOS NIÑOS NIÑAS Y JÓVENES A FORTALECER EL CUERPO Y MEJORAR LA COORDINACIÓN	TÉCNICAS DEL CUERPO : FORTALECER EL CUERPO DE LOS ESTUDIANTES Y MEJORAR LA COORDINACIÓN	CONDICIÓN FÍSICA : Mejorar la condición física de los estudiantes y la coordinación	LÚDICA MOTRIZ : Desarrollar en los estudiantes un hábito saludable por medio de rutinas de ejercicio para mantenerse en forma entendiendo la importancia del ejercicio en su vida
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Procuro cuidar mi postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Enseñar a los estudiantes la importancia del ejercicio y el cuidado del cuerpo.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Hago uso de diferentes mecanismos que promueven el respeto por la diversidad.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Fomentar en el estudiante el cuidado de si mismo para tener un estilo de vida saludable.			
TEMA : Desarrollo de hábitos saludables, trabajo en equipo. cardio y coordinación			
SUBTEMAS : Ejercitar mi cuerpo mediante las rutinas, el calentamiento, el desarrollo de la clase la flexibilidad y el reto			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Movilidad articular ejercicios que se realizan para activar el organismo y no se presente ninguna lesión durante la sesión de clase. Calentamiento para preparar el sistema musculoesquelético y cardiovascular para el mayor rendimiento posible durante la rutina de ejercicio. • saludo y bienvenida a los estudiantes • motivación para la ejecución de la sesión de movimiento articular calentamiento por medio de actividades de activación corporal	propio cuerpo	20 minutos
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	Rutina de ejercicios los estudiantes deben ejecutar la rutina propuesta para esta sesión de clase con cada uno de los ejercicios indicados en el vídeo y hacer las series correspondientes Teniendo en cuenta la explicación del docente. • Importante tener las pausas entre cada ejercicio cumpliendo los tiempos establecidos por cada una de las actividades • Tener hidratación durante la ejecución de la rutina de ejercicios	propio cuerpo	60 minutos
FASE FINAL : (CIERRE)	1. VUELTA A LA CALMA 2. ESTIRAMIENTO MUSCULAR 3.RETROALIMENTACION 4.RETO	propio cuerpo	20 minutos

OBSERVACIONES

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SAN PABLO BOSA			Nombre Instructor: OSCAR JAVIER DIAZ MEDINA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-11-20	5. Centro de Interes FUTSAL	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	FUTSAL 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1012337577	ZHARITH MARIANA ANGARITA	Asistio
1012345997	DANNA SOFIA JIMENEZ	Asistio
1013110099	KAROL MICHELL PIEDRAITA	Asistio
1012348839	STHEPHANIE ALEXANDRA CABALLERO	Asistio
1028862097	MARIA PAULA MONTAÑA	Asistio