PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (CARLOS ALBAN HOLGUIN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**GABRILEL ENRIQUE FUENTES PITALUA**
3. FECHA:	2020-10-19	4. HORA:	Lunes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	4	9. CICLO:	2
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Cuida de su postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Ejercita técnicas de actividades físicas alternativas, en buenas condiciones de seguridad.	CONDICIÓN FÍSICA : Aplica procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.	LÚDICA MOTRIZ : Logra manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Reconoce la importancia de la formación de hábitos de postura e higiene corporal.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Reconoce la importancia de la formación de hábitos de postura e higiene corporal.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Expresa emociones y opiniones en contextos adecuados, preocupándose por respetar al otro.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Valor, Derecho a la vida			
TEMA : Actividades Rítmicas Y Coordinación , usando la música como vehiculo socio-participativo			
SUBTEMAS : Ritmo			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Bienvenida, Saludo , Presentación de la actividades, socializacion de los objetivos,Movilidad Articular , calentamiento , estiramiento	Ninguno	25 Minutos
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	Ejercicios de acondicionamiento fisico , Carreras en el puesto y paradas; Paradas y giros; Carreras y saltos; Manejo del balón (malabares); Agarre y toma de balón (clásico); Ejercicios caminar sobre los cordones, dar pequeños saltos hasta el final de la cuerda, saltar de lado a lado de la cuerda , saltos pero con giros como surf, saltos laterales pisando la cuerda con cada uno de los pies , caminar de espalda,	Cordones, Balón o pelota de goma , o pelota realizada con medias	70 Minutos
FASE FINAL : (CIERRE)	Vuelta a la calma , Recuperación , Estiramiento , feedback sobre la actividad aspectos importantes ,Cultura Deportiva: Reglamentación, Normatividad, Actividad Física, Recreación, Deporte, Tiempo Libre, Reto.	Ninguno	25 Minutos

OBSERVACIONES

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. CARLOS ALBAN HOLGUIN			Nombre Instructor: GABRILEL ENRIQUE FUENTES PITALUA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-10-19	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Lunes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 7	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	BALONCESTO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023391435	GADIEL DAVID GARCIA	Asistio
1021677826	SANTIAGO ANDRADES	Asistio
250113	FABIAN JESUS HERNANDEZ	Asistio
1023913755	BRANDON STEVEN BARRERA	Asistio
1091887060	SOFIA AGUDELO	Asistio
1028891610	JOHAN ANDRES ROMERO	Asistio
1013136577	EVELYN SOFIA CEDEÑO	Asistio
1016724515	GABRIELLA MOJICA	Asistio
1021316509	MARIANA ACOSTA	Asistio
1023935089	BELKIN LINLLIN ANGEL	Asistio
1033766058	EMELY SARAHY CARDENAS	Asistio
1021126420	SOPHIA ISABELA MONZON	Asistio
1114547266	MARIA PAULA USCATEGUI	Asistio
1126911690	JESUS JAVIER VILLARROEL	Asistio
443412000	MARIANGEL YUSTI	Asistio
1021683346	LINA MARIANA SABOGAL	Asistio
1031543129	ARIANA SOFIA SANCHEZ	Asistio
1012921436	DIEGO SOLER	Asistio
1023916979	NORELI DARINA ANGEL	Asistio
1033719179	ANDREA PAOLA CARVAJAL	Asistio
1034298717	JARVY ALEXANDER GUALTEROS	Asistio
11017342381	EYKER MANUEL LUCENA	Asistio
1025067745	MARIA ALEJANDRA LUNA	Asistio
1147487563	JUAN SEBASTIAN QUIJANO	Asistio
11114348815	JAZLEIDY CATHERINE RUBIO	Asistio
1145926255	JUAN ESTEBAN TORRES	Asistio
N37664276414	MIGUEL ANGEL BARRETO	Asistio