PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN MARTIN DE PORRES (IED) (SAN MARTIN DE PORRES)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JUAN PABLO BUITRAGO ROMERO**
3. FECHA:	2020-11-03	4. HORA:	Martes,15:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	1	9. CICLO:	3 ,4
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Selecciona e identifica movimientos y desplazamientos.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Ejecuta técnicas adecuadas para la práctica deportiva enseñada.	CONDICIÓN FÍSICA : Desarrolla de forma adecuada cada una de sus capacidades fisicas	LÚDICA MOTRIZ : identifica y ejecuta decisiones que demanda el juego o práctica deportiva que está ejecutando.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : ejecuta técnicas de expresión corporal y las manifiesta a través de movimientos, emociones y situaciones presentadas en la práctica.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : valora y reconoce la importancia de la actividad fisca y el deporte en su formación.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Demuestra respeto por las personas que lo rodean y prácticas que ejecuta, por su entorno, compañeros y familia.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : amistad, promueve el dialogo y participación con los miembros de su familia y amigos.			
TEMA : Capacidades físicas condicionales			
SUBTEMAS : Fortalecimiento del Core y ejercicios de pierna con elemento.			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Saludo. Elevación frecuencia cardiaca y movilidad articular	ninguno	30 minutos
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	Fortalecimiento del Core: se trabajarán diferentes rutinas y ejercicios que buscan fortalecer el abdomen trabajando con propio peso y algunos elementos. Ejercicios con de pierna con elemento, se necesitará una silla o una base para poder apoyarse lo cual buscará fortalecer tren inferior. La silla sirve como apoyo para la ejecución de todos los ejercicios	Silla, o banco para apoyarse.	70 minutos
FASE FINAL : (CIERRE)	Estiramiento, relajación y vuelta a la calma	ninguno	20 minutos

OBSERVACIONES

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SAN MARTIN DE PORRES			Nombre Instructor: JUAN PABLO BUITRAGO ROMERO	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-11-03	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Martes,15:00:00,17:00:00	6. Nº de Sesion: 7	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1069402872	ANGIE JOBANA GONZALEZ	Asistio
1034577289	Juanita Cabezas	Asistio
31972914	LIUZMARY MICHEL BERRIO	Asistio
1010964701	LUNA VALENTINA AREVALO	Asistio
1010173902	JUAN CAMILO CANASTEROS	Asistio
1011094913	MARIA CAMILA COCA	Asistio
1014991063	KEVIN ANDRES BOHORQUEZ	Asistio
1105465945	FABIO ALEJANDRO MIRANDA	Asistio
1059810936	OSCAR JULIAN CARDONA	Asistio
37664606455	EMILY VIRGINIA QUINTERO	Asistio
1018463723	ELENA SERPA	Asistio
1018430735	JUAN SEBASTIAN HERNANDEZ	Asistio
N37664640607	DAVID ANTONIO ESCALONA	Asistio
1031422497	JUAN ESTEBAN CANASTEROS	Asistio
1124314123	SHARIT VANESA JUAGIBIOY	Asistio
N37664644028	MIGUEL ALEJANDRO MORENO	Asistio
1059598248	LAURA SOFIA CORRALES	Asistio
1143340780	SHARICK VALENTINA CABALLERO	Asistio
N37664373056	Yosmailyn Rojas	Asistio
1025324137	HAYLIN KHARINA QUIROGA	Asistio