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:	2020-11-10	4. HORA:	Martes,15:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	7
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 : Resistencia actividad musicalizada			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Saludo. Elevación frecuencia cardiaca y movilidad articular	ninguno	30 minutos
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	A través de diferentes ejercicios de fortalecimiento de tren inferior y superior se crearán rutinas de ejercicios que buscan fortalecer el cuerpo guiados por la música, se realizara énfasis en trabajo de la zona abdominal y se terminara con una secuencia básica de bachata.	ninguno	70 minutos
FASE FINAL : (CIERRE)	Estiramiento, relajación y vuelta a la calma	ninguno	20 minutos
OBSERVACIONES			

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

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

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1014991063	KEVIN ANDRES BOHORQUEZ	Asistio
31972914	LIUZMARY MICHEL BERRIO	Asistio
1011094913	MARIA CAMILA COCA	Asistio
1059810936	OSCAR JULIAN CARDONA	Asistio
1018430735	JUAN SEBASTIAN HERNANDEZ	Asistio
1034577289	Juanita Cabezas	Asistio
N37664617576	Darlin Alexandra Sanchez	Asistio
1143340780	SHARICK VALENTINA CABALLERO	Asistio
1114155009	BRIYITH TAMARA ROJAS	Asistio
N37664640607	DAVID ANTONIO ESCALONA	Asistio
N37664639783	ANGELY PAOLA ARENCIBIA	Asistio
1031423133	SARA ISABELLA RICO	Asistio
1025324137	HAYLIN KHARINA QUIROGA	Asistio
1124314123	SHARIT VANESA JUAGIBIOY	Asistio
37664606455	EMILY VIRGINIA QUINTERO	Asistio
1059598248	LAURA SOFIA CORRALES	Asistio
1011101306	LAURA SOFIA CABANZO	Asistio
N37664644028	MIGUEL ALEJANDRO MORENO	Asistio