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:	2020-11-12	4. HORA:	Jueves,15:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	10
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 : Ejercicios coordinación viso manual y resistencia a través de desplazamientos.			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Saludo. Elevación frecuencia cardiaca y movilidad articular	ninguno	30 minutos
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	Coordinación viso manual, se utilizarán 3 pelotas de tenis o tres medias el cual se trabajarán ejercicios de lanzamientos y malabares básicos que busquen fortalecer el control corporal y coordinación viso manual. Se colocan conos o medias para demarcar el espacio y se trabajaran diferentes ejercicios de desplazamiento y resistencia.	Medias o conos para demarcar y hacer los ejercicios coordinativos.	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:	2020-11-12	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Jueves,15:00:00,17:00:00	6. Nº de Sesion: 10	9. Nº de Semana: 7	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1011094913	MARIA CAMILA COCA	Asistio
1114155009	BRIYITH TAMARA ROJAS	Asistio
1059598248	LAURA SOFIA CORRALES	Asistio
1018463723	ELENA SERPA	Asistio
1097186399	JUAN AGUSTIN NIEVES	Asistio
1010173902	JUAN CAMILO CANASTEROS	Asistio
N37664617576	Darlin Alexandra Sanchez	Asistio
1014991063	KEVIN ANDRES BOHORQUEZ	Asistio
1105465945	FABIO ALEJANDRO MIRANDA	Asistio
1025324137	HAYLIN KHARINA QUIROGA	Asistio
1031423133	SARA ISABELLA RICO	Asistio
1069402872	ANGIE JOBANA GONZALEZ	Asistio
1011101306	LAURA SOFIA CABANZO	Asistio
1124314123	SHARIT VANESA JUAGIBIOY	Asistio
37664606455	EMILY VIRGINIA QUINTERO	Asistio
1072659531	DEYBITH FERNANDO SOLAQUE	Asistio
1034577289	Juanita Cabezas	Asistio