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:	2020-11-17	4. HORA:	Martes,15:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	8
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 practicas 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:	2020-11-17	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Martes,15:00:00,17:00:00	6. Nº de Sesion: 11	9. Nº de Semana: 8	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1069402872	ANGIE JOBANA GONZALEZ	Asistio
1124314123	SHARIT VANESA JUAGIBIOY	Asistio
1014991063	KEVIN ANDRES BOHORQUEZ	Asistio
37664606455	EMILY VIRGINIA QUINTERO	Asistio
1025324137	HAYLIN KHARINA QUIROGA	Asistio
1018430735	JUAN SEBASTIAN HERNANDEZ	Asistio
1031423133	SARA ISABELLA RICO	Asistio
1011094913	MARIA CAMILA COCA	Asistio