PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ANTONIO JOSE URIBE (IED) (ANTONIO JOSE URIBE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JENNYFER MARTINEZ PERILLA**
3. FECHA:	2020-11-18	4. HORA:	Miercoles,17:00:00,19:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	18
7. LOCALIDAD:	Santa Fe	8. Nº DE SEMANA:	11
8. ZONA:	4	9. CICLO:	1
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : "COORDINACIÓN Vivencia múltiple formas de ejecución de movimientos utilizando los diferentes segmentos corporales a nivel global y segmentario."	TÉCNICAS DEL CUERPO : Explora diversas formas básicas de movimiento con el uso de elementos y sin ellos.	CONDICIÓN FÍSICA : "EQUILIBRIO Explora desde el juego dirigido las diferentes formas de movimiento, mejorando su condición física"	LÚDICA MOTRIZ : Vivencia la relación de su cuerpo con sus compañeros, por medio de actividades lúdicas, deportivas y recreativas, orientadas en el centro de interés.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Descubre las diferentes emociones del ser individual y social a través del movimiento y la expresión corporal.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Identifica algunas acciones de cuidado de su cuerpo antes, durante y después de la actividad física.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Comprende la importancia del trabajo constructivo en clase.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Logra identificar sus estados de animo durante la sesión			
TEMA : Habilidades básicas coordinativas: Equilibrio.			
SUBTEMAS : Ajuste, conciencia y línea cervical. desplazamientos.			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	"Se propone el juego de las frutas, en donde el participante: - alcanza las manzanas del árbol (brazos arriba – palmas abiertas y cerradas / que tan alto puede llegar) - Pasa las naranjas con las manos de una canasta a otra (movilidad articular de la espalda). - Jugo de uva - pisamos las uvas (Movimiento continuo de tren inferior – skipping)"	NINGUNO	1 MINUTO 20 SEGUNDOS
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	"JUEGO DE LAVA CALIENTE Con el elemento escogido formar una línea o una figura (cuadrado – circulo – luna), se tiene en cuenta la creatividad del participante. Desarrollo de la actividad: -4 figuras diferentes pasar 4 veces ida y vuelta en cada una Estamos en una volcan y vamos a pasar un puente,debajo solo hay lava caliente, debe pasar por encima de la línea sin salirse porque me puedo quemar con la lava. Mantener la base de sustentación dinámica y estática. Oso gigante: - Hacer recorrido de diez pasos 4 veces Desplazamiento en cuadrupedia (manos y pies en la línea) / avanzamos un paso y tocamos la línea con mano derecha - elevamos pierna izquierda, avanzo un paso y tocamos la línea con mano izquierda - elevamos pierna derecha, hasta finalizar el trayecto."	Materiales: Elemento para señalizar el movimiento (lazo, cordón, cinta, ropa formando una línea)	1 MINUTO 40 SEGUNDOS

FASE FINAL : (CIERRE)	"Extensión de espalda / derecha – izquierda. -Extensión de hombro -Flexión de cadera -Se propone imagen de trolls y gigantes: Vamos a ser gigantes (brazos arriba, espalda larga, extensión de todo el cuerpo una línea larga como alcanzando el techo), que tan grande puedes llegar a ser. Vamos a ser trolls (nos agachamos, agrupamos todo el cuerpo), que tan pequeño puedo ser. (Mantenemos la postura y se hacen 6 repeticiones)."	NINGUNO	1 MINUTO 20 SEGUNDOS
OBSERVACIONES			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO JOSE URIBE			Nombre Instructor: JENNYFER MARTINEZ PERILLA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-11-18	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Santa Fe	
3. Hora:	Miercoles,17:00:00,19:00:00	6. Nº de Sesion: 18	9. Nº de Semana: 11	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
N37664612462	EUGENIO ABRAHAM GUEDES	Asistio
1026289712	BAIRON ZEA	Asistio
N37664751293	CRISTIAN ALEJANDRO ANDRADE	Asistio
N3766463510	JARVIERLYS NAZARE ARTEAGA	Asistio
N37664237785	DANIEL ALEJANDRO BORGUES	Asistio
1010221910	WENDY VALENTINA CARDENAS	Asistio
10101210724	DEIBI ALEXANDER CARDENAS	Asistio
20140401	MATIAS ANDRES CARRILLO	Asistio
1021686516	ANA MARIA CHACON	Asistio
1206218036	BRITNEY VALENTINA ESCAMILLA	Asistio
N37664635090	ANDRY KAMILA FIGUEROA	Asistio
12345678111	JOANDER JESUS GONZALEZ	Asistio
1115862841	juan david gonzalez	Asistio
17012014	BARYOJAY BENYHAMYN GONZALEZ	Asistio
N37664573057	HANNA ISABELLA OJEDA	Asistio
1021316722	ANGELICA LIZETH TORRES	Asistio
N37664612346	LILIANIS KAMILA URBANO	Asistio
N37664612402	ESLHER SANTIAGO VAQUERO	Asistio