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,19:00:00,21:00:00
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,19:00:00,21:00:00	6. Nº de Sesion: 18	9. Nº de Semana: 11	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1021685790	TANIA VALERIA PERILLA	Asistio
1121508055	WAIRA SHABIMA ROCIO TISOY	Asistio
1206217941	MAIK JIMENEZ	Asistio
1206217271	LAURA NATALY AGAMES	Asistio
37664320845	Josneidy Diveana Banquez	Asistio
1028669049	HELEN NAHOMY BEDOYA	Asistio
10129222905	BRANDON ESTEBAN CALDERON	Asistio
1067943034	DANNA LUZ CRUZ	Asistio
N37664635098	ALEXANDER DE JESUS FERNANDEZ	Asistio
1010210963	KEVIN ARTURO GARCIA	Asistio
141701	GISSELLE ANTONELLA GONZALEZ	Asistio
N37664609918	ERICK JOSE LEAL	Asistio
N37664462038	GLEDIMAR YADIRA LOPEZ	Asistio
1206216354	EMILI SOFIA MEDINA	Asistio
N37664462037	DERECK YDLER	Asistio
1010224381	SISA YURANY RAMOS	Asistio
N37664635094	DIOMAR CRISTIAN SALAZAR	Asistio