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:	2020-11-23	4. HORA:	Lunes,17:00:00,19:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Santa Fe	8. Nº DE SEMANA:	12
8. ZONA:	4	9. CICLO:	1
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : "COORDINACION 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)	" Trote o skipping bajo (30 seg) - Rotación de cabeza (5 cada lado) - movimiento de cabeza lado a lado mientras trota hacia adelante y atrás (5 cada lado) - Rotación de hombros adelante y atrás (5 veces cada uno) - Trote adelante con rotación de hombros adelante, trote atrás con rotación de hombros atrás (5 veces cada uno) - Circulos muy grandes con los brazos adelante y atrás (5 veces cada uno) - Trote adelante y circulos con brazos hacia adelante y trote hacia atrás con circulos hacia atrás (5 veces cada uno) - Rotación de muñecas externo e interno (5 veces cada lado) - Trote adelante giro de muñecas externo y trote atrás giro de muñecas interno (5 veces cada uno) - Trote en puntas de pie (10 veces) - Trote en talones (10 veces) - polichilenas (10 veces) DESCANSAR Y REPETIR"	NINGUNO	1 MINUTO 30 SEGUNDOS
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	Salto a dos pies de lado a lado de una línea (10 veces) - Saltar sobre una línea recta, en un solo pie y cambiar cada tres saltos de pie (12 saltos cada pie) - Sobre la línea recta caminar en punta talón (pico y pala) hacia adelante y hacia atrás (10 veces) - Con una botella en la mano hacer equilibrio en línea recta (10 veces con cada mano) -Caminata en puntas de pie en línea recta adelante-atrás (10 veces) - Caminata en talones sobre la línea ida y vuelta (10 veces) REPETIR TODO 3 VECES	Línea recta	1 MINUTO 20 SEGUNDOS

FASE FINAL : (CIERRE)	"EJERCICIOS EN SUELO, CADA EJERCICIO SE SOSTIENE 20 SEGUNDOS: - MARIPOSA: Plantas de pies juntas en medio de piernas, espalda derecha - Llevar rodilla al pecho con ayuda de los brazos, mientras la otra esta en extensión completa, espalda derecha (derecha e izquierda) - Con piernas cruzadas (flor loto) , llevar un brazo sobre la cabeza en extensión completa con apoyo de la mano contraria en el piso derecha - izquierda - Llevar ambos brazos a los lados y en extensión completa llevarlos hacia atrás - Llevar brazos al frente y al piso en completa extensión - Acostados boca arriba, llevar rodilla a pecho con ayuda de las manos derecha - izquierda - Con piernas extendidas al frente, con espalda derecha llevar brazos completamente extendidos hacia arriba (techo) - Bajar con ambas manos a tocar puntas de pies REPETIR "	PISO, TAPETE, COBIJA	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:	2020-11-23	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Santa Fe	
3. Hora:	Lunes,17:00:00,19:00:00	6. Nº de Sesion: 19	9. Nº de Semana: 12	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1021316722	ANGELICA LIZETH TORRES	Asistio
N37664612402	ESLHER SANTIAGO VAQUERO	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
N37664378773	ALEXANDER JOSUE CEGARRA	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
N37664573057	HANNA ISABELLA OJEDA	Asistio
1026289712	BAIRON ZEA	Asistio