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:	2020-11-19	4. HORA:	Jueves,17:00:00,19:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	20
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:	2020-11-19	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Santa Fe	
3. Hora:	Jueves,17:00:00,19:00:00	6. Nº de Sesion: 20	9. Nº de Semana: 11	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1010227730	VALERY JULIETH GUERRERO	Asistio
N37664659704	VALERIA VALENTINA GONZALEZ	Asistio
3824	SAMUEL ISAAC VALECILLO	Asistio
N37664638114	FEBREIR GABRIEL TADIOY	Asistio
1028683491	ALISON YERLEY ZEA	Asistio
1010224374	RONAL STEVEN TAMARE	Asistio
2304374014	DALIANYELID AZTUDINO	Asistio
1013660922	ANGIE NICOL BEJARANO	Asistio
1021686073	DANNA SOFIA ESCOBAR	Asistio
1121971351	ELIZ LABRADA	Asistio
1010762416	JUAN FELIPE MARQUEZ	Asistio
1015455252	ERIKA PAOLA MEJIA	Asistio
1201228421	JOSE EDUARDO PITALUA	Asistio
1010213190	SANTIAGO ROJAS	Asistio
2022013	MINIAYELIZ NEXALY ROMERO	Asistio
12345678123	YILMEY LUCIA URBINA	Asistio
11143	JULIANYELIS URBINA	Asistio
1023948949	MEILANN SARAY VARGAS	Asistio