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:	2020-11-24	4. HORA:	Martes,17:00:00,19:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	21
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 extension completa, espalda derecha (derecha e izquierda) - Con piernas cruzadas (flor loto) , llevar un brazo sobre la cabeza en extension completa con apoyo de la mano contraria en el piso derecha - izquierda - Llevar ambos brazos a los lados y en extension completa llevarlos hacia atras - Llevar brazos al frente y al piso en completa extension - 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:	2020-11-24	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Santa Fe	
3. Hora:	Martes,17:00:00,19:00:00	6. Nº de Sesion: 21	9. Nº de Semana: 12	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
N37664659704	VALERIA VALENTINA GONZALEZ	Asistio
2304374014	DALIANYELID AZTUDINO	Asistio
1013660922	ANGIE NICOL BEJARANO	Asistio
1021686073	DANNA SOFIA ESCOBAR	Asistio
1028894616	CARLOS JULIO GARCIA	Asistio
1010227730	VALERY JULIETH GUERRERO	Asistio
1121971351	ELIZ LABRADA	Asistio
N37664661056	EDWIN JESUS LEONARDO HERNANDEZ	Asistio
1010762416	JUAN FELIPE MARQUEZ	Asistio
1030340705	SARAI SOFIA MOSQUERA	Asistio
1201228421	JOSE EDUARDO PITALUA	Asistio
2022013	MINIAYELIZ NEXALY ROMERO	Asistio
N37664683517	JHONATAHAN GAABRIEL SIBIRA	Asistio
1010224374	RONAL STEVEN TAMARE	Asistio
11143	JULIANYELIS URBINA	Asistio
1023948949	MEILANN SARAY VARGAS	Asistio
1028683491	ALISON YERLEY ZEA	Asistio