**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO JULIO GARAVITO ARMERO (IED) (LA ALQUERIA) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **JUAN CARLOS MENA OBREGON** |
| 3. FECHA: | 2020-10-28 | 4. HORA: | Miercoles,08:00:00,10:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | ACTIVIDAD FÍSICA | 6. Nº DE SESIÓN: | 5 |
| 7. LOCALIDAD: | Puente Aranda | 8. Nº DE SEMANA: | 3 |
| 8. ZONA: | 2 | 9. CICLO: | 2 ,3 |
| **COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE**<br>**MOTRIZ** | | | |
| DESARROLLO MOTOR :<br>Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos técnicos | TÉCNICAS DEL CUERPO :<br>Identifico tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas | CONDICIÓN FÍSICA :<br>Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables | LÚDICA MOTRIZ :<br>Participo en los juegos desarrollados con actitud empática |
| **EXPRESIVA CORPORAL** | | | |
| LENGUAJES CORPORALES :<br>Relaciono mis emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo (sudoración, agitación, alteraciones de la frecuencia cardiaca y respiratoria) | | | |
| **AXIOLOGICA CORPORAL** | | | |
| CUIDADO DE SI MISMO :<br>Procuro cuidar mi pos tura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana | | | |
| **COMPETENCIA 2. CIUDADANAS**<br>**INTEGRADORA** | | | |
| EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD :<br>Favorezco el desarrollo propio y de los otros en el desarrollo de las actividades planteadas. | | | |
| **COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES**<br>**INTERPERSONAL** | | | |
| AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR :<br>Reconozco algunos mecanismos para enfrentar los conflictos | | | |
| **TEMA :**<br>SALTAVILIDAD-PROPIOCEPCION | | | |
| **SUBTEMAS :**<br>DIVERSOS SALTOS CON VARIANTES-EJERCICIOS DE PROPIOCIPCION (FORTALECIMIENTO MUSCULAR) | | | |
| **FASE** | **ACTIVIDADES** | **RECURSOS** | **TIEMPO (MIN)** |
| FASE INICIAL : (APERTURA) | SALUDO,LLAMADO A LISTA, ACTIVIDADES LUDICAS ONLINE Y CALENTAMIENTO | HIDRATACION - CINTA O LANA | 20MIN |
| FASE CENTRAL : (DESARROLLO) | CON NUESTRA CINTA O LANA REALIZAMOS UNA CRUZ Y HACEMOS SALTOS CAMBIENDO EL TIPO DE APOYO. CON UNA PELOTA PEQUEÑO O UN PAR DE MEDIAS ENRROLLADAS VAMOS A REALIZAR DIVERSAS VARIENTES TENIENDO COMO OBJETIVO LLEGAR A LANZAR LA PELOTA O LAS MEDIAS Y NO DEJARLA CAER (HACER 10 REPETICIONES POR EJERCICIO) | UN PAR DE MEDIAS O UNA PELOTA PEQUEÑA,CINTA O LANA | 80MIN |
| FASE FINAL : (CIERRE) | RETO,VUETA A LA CALMA,ESTIRAMIENTO RETROALIMENTACION | HIDRATACION | 20MIN |

**OBSERVACIONES**

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. LA ALQUERIA | | | Nombre Instructor: JUAN CARLOS MENA OBREGON | **11. OBJETIVO DE CLASE** |
| 2. Fecha: | 2020-10-28 | 5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA | 8. Localidad: Puente Aranda | |
| 3. Hora: | Miercoles,08:00:00,10:00:00 | 6. Nº de Sesion: 5 | 9. Nº de Semana: 3 | |
| 4. Grupo: | ACTIVIDAD FÍSICA 2 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1028787745** | ERICK SANTIAGO CASTRO | Asistio |
| **1141121001** | MARA TALIANNA MUÑOZ | Asistio |
| **1145225258** | YANDRO ANDRES SALAS | Asistio |
| **1025529053** | JUAN DAVID HERNANDEZ | Asistio |
| **1060268753** | KEVIN ALEXIS CORRALES | Asistio |
| **1014227028** | DANIEL MATEO CRUZ | Asistio |
| **1014230624** | MARIA PAULINA CRUZ | Asistio |
| **1146884210** | DEIVID ALEXANDER HERRERA | Asistio |
| **1011203337** | JUAN DAVID DUQUE | Asistio |
| **1011326156** | BRAYAN ROGELIO CORRALES | Asistio |
| **1024516677** | JOLIE CAROLINA LEAL | Asistio |
| **N37664173001** | JAEL SHANTAL MENDEZ | Asistio |
| **N37663826383** | MAILLIW SHADAY MILLAN | Asistio |
| **1013119982** | ALEJANDRO MEDINA | Asistio |
| **1028787741** | MIGUEL ANYELO GUTIERREZ | Asistio |
| **1023389174** | JHOSTIN ANDREY PULIDO | Asistio |