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:	2020-10-21	4. HORA:	Miercoles,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Puente Aranda	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	2	9. CICLO:	2 ,3
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos técnicos	TÉCNICAS DEL CUERPO : Identifico tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas.	CONDICIÓN FÍSICA : Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables	LÚDICA MOTRIZ : Participo en los juegos desarrollados con actitud empática.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Relaciono mis emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo (sudoración, agitación, alteraciones de la frecuencia cardiaca y respiratoria)			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Procuro cuidar mi pos tura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Favorezco el desarrollo propio y de los otros en el desarrollo de las actividades planteadas.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Reconozco algunos mecanismos para enfrentar los conflictos			
TEMA : COORDINACION VISOMANUAL Y COORDINACION			
SUBTEMAS : COORDINACION UTILIZANDO VARIADOS ELEMENTOS CON VARIANTES			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	SALUDO,LLAMADO A LISTA, ACTIVIDADES LUDICAS ONLINE Y CALENTAMIENTO	HIDRATACION	20MIN
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	Mover las dos manos simultáneamente en varias direcciones (hacia arriba, hacia abajo, movimiento circular) Abrir una mano mientras se cierra la otra, primero despacio, luego más Abrir una mano mientras se cierra la otra. Con 3 bombas lanzo al aire una x una hasta soltar las tres y desbes evitar que caigan al piso	tres bombas infladas,dos botellas llenas de agua e hidratacion	80min
FASE FINAL : (CIERRE)	reto (elevar las tres bombas y evitar que caigan al piso utilizando solo una mano	bombas e 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:	2020-10-21	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Puente Aranda	
3. Hora:	Miercoles,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1024516677	JOLIE CAROLINA LEAL	Asistio
1145225258	YANDRO ANDRES SALAS	Asistio