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:	2020-10-22	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Puente Aranda	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	2	9. CICLO:	3 ,4
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 : Capacidad aerobica coordinacion visopedica			
SUBTEMAS : potenciar la capacidad aerobica desde la realizacion de ejercicios basicos,coordinacion visopedica con elementos			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	SALUDO,LLAMADO A LISTA, ACTIVIDADES LUDICAS Y CALENTAMIENTO	HIDRATACION	20MIN
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	REALIZAMOS EJERCICIOS DE CAPACIDAD AEROBICA DIRIGIDA DONDE CADA UNO DE LOS EJERCICIOS DURA 30 SEG APROXIMADAMENTE (ELEVACION DE RODILLAS,TALONEO,SKIPING,SALTOS DEL PAYASO). REALIZAMOS EJERCICIOS DE COORDINACION VISOPEDICA,USAMOS EL PALO DE ESCOBA Y APOYADOS EN UN SOLO PIE Y EL PALO DE ESCOBA VAMOS A INTENTAR RECOGER Y METER CADA ROLLO EN EL PALO DE ESCOBA (VARIANTES)	PALO DE ESCOBA,TRES ROLLOS DE PAPEL HIGIENICO	80MIN
FASE FINAL : (CIERRE)	RETO,VUELTA A LA CALMA Y RETROALIMENTACION	UN PALO DE ESCOBA Y TRS ROLLOS DE PAPEL HIGIENICO	20MIN

OBSERVACIONES

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA ALQUERIA			Nombre Instructor: JUAN CARLOS MENA OBREGON	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-10-22	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Puente Aranda	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023886009	HANNA SOFIA MARTINEZ	Asistio
1012349578	DANIEL FELIPE PEREZ	Asistio
1065879562	VALENTINA AVILA	Asistio
1025538247	THANIA LICETH BOHORQUEZ	Asistio
1024496738	CRISTIAN FELIPE GOMEZ	Asistio
1025143054	ISABEL SOFIA GUERRERO	Asistio
1027151805	JUAN CAMILO TRUJILLO	Asistio
1023374709	DARWIN SEBASTIAN RODRIGUEZ	Asistio
1000973212	LAURA CAMILA SANCHEZ	Asistio
1000855884	ANGIE NATALIA GONZALEZ	Asistio
1025523195	JUAN DAVID CARDENAS	Asistio