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:	2020-10-27	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Puente Aranda	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	2	9. CICLO:	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 : SALTAVILIDAD-PROPIOCEPCION			
SUBTEMAS : 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:	2020-10-27	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Puente Aranda	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	
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