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:	2020-10-23	4. HORA:	Viernes,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Puente Aranda	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	2	9. CICLO:	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 : 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)	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:	2020-10-23	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Puente Aranda	
3. Hora:	Viernes,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141121001	MARA TALIANNA MUÑOZ	Asistio
1145225258	YANDRO ANDRES SALAS	Asistio
1028787741	MIGUEL ANYELO GUTIERREZ	Asistio