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:	2020-10-16	4. HORA:	Viernes,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Puente Aranda	8. Nº DE SEMANA:	1
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 Y FUERZA			
SUBTEMAS : COORDINACION VISOPEDICA Y FUERZA DE TREN INFERIOR			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	SALUDO,LLAMADO A LISTA, ACTIVIDADES LUDICAS ONLINE Y CALENTAMIENTO	HIDRATACION	20MIN
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	CORDINACION VISOPEDICA (REALIZAMOS UN CUADRADO CON DOS PARES DE MEDIAS LARGAS) CON ESTE ELEMENTO REALIZAREMOS DIVERSOS EJERCICIOS. PARA NUESTROS EJERCICIOS DE FUERZA NECESITAREMOS UN BASTOS O PALO DE ESCOBA (CON ESTE ELEMENTO REALIZAREMOS FORTALECIMIENTO DE TREN INFERIOR Y TREN SUPERIOR CON VARIANTES	DOS PARES DE MEDIAS Y UN BASTON O PALO DE ESCOBA E HIDRATACION	80MIN
FASE FINAL : (CIERRE)	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:	2020-10-16	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Puente Aranda	
3. Hora:	Viernes,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1014230624	MARIA PAULINA CRUZ	Asistio
1023389174	JHOSTIN ANDREY PULIDO	Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria