PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**KAREN MARITZA VARGAS ALDANA**
3. FECHA:	2020-03-05	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	5	9. CICLO:	1 ,2 ,3
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : .	TÉCNICAS DEL CUERPO : Explora formas básicas de movimiento fundamentado a partir de ejercicios especificos ajuste corporal, especificamente invertida en tres apoyos	CONDICIÓN FÍSICA : .	LÚDICA MOTRIZ : Resuelve las diversas situaciones que el juego y las diferentes actividades lúdicas presenta.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : .			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : se comunica de forma adecuada dando a conocer sus emociones de una forma mas controlada			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : cumple con los ejercicios planteados para la clase con excelencia y determinación			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : .			
TEMA : Ajuste corporal: invertida en tres apoyos			
SUBTEMAS : ajuste corporal comunicación asertiva invertida en tres apoyos			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Se realiza llamado a lista Se ubican a los estudiantes en circulo, y se les indica cuales son los objetivos de clase (educativo, motriz, técnico) Se inicia con movilidad articular de forma caudal - cefalo. se realizaran desplazamientos de corta duración y baja intensidad.	Estudiantes	35 min
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	Se procederá a realizar un juego tradicional. Repaso del rollo adelante, atrás y sus varientes. Explicación invertida en tres apoyo, iniciando sin extender piernas, cuando ya lo logren deberán iniciar a extender las piernas manteniendo la posición básica de la invertida.	colchonetas estudiantes	60 min
FASE FINAL : (CIERRE)	Se inicia trabajo de flexibilidad en pierna y cadera para realizar un acercamiento al spagat. Después se estirará en las zonas faltantes del cuerpo. Nos dirigimos a guardar material y los niños que hallan traído onces pueden comer.	estudiantes	25 min

OBSERVACIONES

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: KAREN MARITZA VARGAS ALDANA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-03-05	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 6	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1220217032	SAMUEL CAMILO PEREZ	Asistio
1028723023	SERGIO DANIEL PLAZAS	Asistio
1013275172	BRENDA YULIETH ARIZA	Asistio
1019089329	ANGIE JULIANA ARIZA	Asistio
1140922354	PAULA VALERIA PANQUEVA	Asistio
1014223659	LINN SARITA PINZON	Asistio
1034668125	SARA LUCIA RODRIGUEZ	Asistio
1023912367	EVELIN JULIANA RODRIGUEZ	Asistio
1141130132	SARA MARIANA ANGARITA	Asistio