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:	2020-03-06	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	7
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 e invertida en dos 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 e invertida en dos apoyos			
SUBTEMAS : ajuste corporal trabajo colaborativo invertida en tres apoyos e invertida en dos 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. Los estudiantes que ya realizan con facilidad la invertida con tres apoyos, deberan iniciar proceso para realizarla con dos apoyos (parada de manos)	colchonetas estudiantes	60 min
FASE FINAL : (CIERRE)	Se inicia trabajo de flexibilidad en pierna y cadera para realizar un acercamiento al spagat y split. 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:	2020-03-06	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 7	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025327731	ANA SOFIA MARIN	Asistio
1114893125	SARA ISABEL VALDERRAMA	Asistio
1028872535	SARAY SOLIS	Asistio
1013137470	ALISSON GERALDINE SANABRIA	Asistio
1141333062	CLAUDIA GABRIELA LEIVA	Asistio
1030624268	KAREN FERNANDA OVALLE	Asistio
1029147893	laura valentina garzon	Asistio
1012402364	JULIAN SMITH BARON	Asistio
1014871066	DANNA SOFIA ROJAS	Asistio
1029147894	LAURA SOFIA GARZON	Asistio
1011104075	SARAH BOHORQUEZ	Asistio
1028683647	VALENTINA GUZMAN	Asistio
1023388161	DANA SOPHIA QUINTERO	Asistio
1032879255	MIGUEL ANGEL GUZMAN	Asistio