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,13:00:00,15:00:00
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,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 7	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023398707	ISABELA HUESO	Asistio
1025150101	DIEGO ALEJANRO RIVERA	Asistio
1028892361	ALISON SOFIA SANCHEZ	Asistio
1028843854	AARON GREGORY CARABALLO	Asistio
1016597536	SARA SOFIA BARBOSA	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO