PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO CARLOS PIZARRO LEON GOMEZ (IED) (CARLOS PIZARRO LEON GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Yency Viviana Perdomo Diaz**
3. FECHA:	2020-02-27	4. HORA:	Jueves,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BOXEO	6. Nº DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	5	9. CICLO:	4
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : coordinacion general	TÉCNICAS DEL CUERPO : parada de combate y desplazamientos (pasos planos)	CONDICIÓN FÍSICA : trabajo aerobio	LÚDICA MOTRIZ : juego balón mano
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : fortalecimiento del autoestima presentación a la clase			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : compañerismo			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : respeto			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : amistad			
TEMA : desarrollo de la base de sustentación, parada de combate con deplazamientos y acondicionamiento físico general			
SUBTEMAS : parada de combate con desplazamientos (pasos planos) trabajo de coordinación general y aerobica			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	1. formación y presentación de la clase 2. calentamiento 3. juego ludico	1. formación y presentación de la clase en una hilera 2. calentamiento de cefalo caudal : movilidad articular, estiramiento, activacion especifica juego balón mano	1. formación y presentación de la clase en una hilera 2. calentamiento de cefalo caudal : movilidad articular, estiramiento, activacion especifica juego balón mano
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	1. circuito de eejercicios coordinativos : 2. Parada de combate con desplazamientos explicacion giro del golpe	1. circuito :1. desplazamientos en distintas direcciones 2. spinin sobre un balon 3. giros en escalera a 180. 4. sancadas en escalera 5. lanzamiento de balón con una mano 6. reacción a pelota de tenis. 7. sentadilla desplazando 2. Parada de combate con desplazamientos explicacion giro del golpe e trabajo individual y despues por parejas	45 min 35 min
FASE FINAL : (CIERRE)	vuelta a la calma estiramiento	trote o caminata manejando la respiracion estiramiento general retroalimentacion de la calse	5 min 10 m 5 min

OBSERVACIONES

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. CARLOS PIZARRO LEON GOMEZ			Nombre Instructor: Yency Viviana Perdomo Diaz	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-02-27	5. Centro de Interes BOXEO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	BOXEO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1012328210	RONAL DANIEL LAMPREA	Asistio
1014660429	ENDRY ADELAIDA HERNANDEZ	Asistio
1029142043	ANDREA CAROLINA HERRERA	Asistio
1011090628	MARIA DELOSANGELES GRANADA	Asistio
1022337905	ELVER SANTIAGO TIQUE	Asistio
1024460549	LINA VANESSA RODRIGUEZ	Asistio
1014658102	HANNER EDUARDO ROJAS	Asistio
1034283847	HARY SOFIA VEGA	Asistio
1022340389	GERALDINE ZU?IGA	Asistio
1013104473	CRISTIAN ANDRES GONZALEZ	Asistio
1016943279	VALENTINA VARGAS	Asistio
1022351045	JHOJAN SEBASTIAN RENDON	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO