PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO JOSE ASUNCION SILVA (IED) (JOSE ASUNCION SILVA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**DORIS PAOLA ROA NIÑO**
3. FECHA:	2020-05-07	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	2	9. CICLO:	2 ,3
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Realizar lanzamientos y recepciones generando de esta manera mayor habilidad motriz.	TÉCNICAS DEL CUERPO : NO APLICA	CONDICIÓN FÍSICA : NO APLICA	LÚDICA MOTRIZ : NO APLICA
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : NO APLICA			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : NO APLICA			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : El estudiante realizara cada uno de los ejercicios propuestos en clase con un compañero generando trabajo en equipo y comunicación			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Se realizan ejercicios en parejas y grupos fomentando interacción entre los estudiantes			
TEMA : habilidades motrices básicas. Igualdad			
SUBTEMAS : lanzar y atrapar. Autoconfianza			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Toma de lista y explicación de los temas a desarrollar en la clase - Movilidad Articular de todo el esquema corporal - Trote suave de ida y vuelta hacia adelante con balòn, realizamos ejercicios de manejo de balòn (ochos, cambios de mano, giros, detenciones) con izquierda y derecha. - Realizan estiramiento tren superior e inferior	NO APLICA	25 minutos
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	- Ubicar un elemento en cada mano (derecha e izquierda), durante un minuto vas a lanzar al aire el elemento de la mano derecha, pasado el minuto cambias de mano y sera el turno de la mano izquierda. - Ahora intenta lanzar los dos elementos al tiempo, tienes que atraparlos en su caída, el truco esta en no mover los pies del lugar donde inicia la acción. - Por ultimo vas a intentar lanzar con la misma mano los dos elementos sin dejarlos caer al suelo. Primero realizalo con la derecha y después hazlo con la izquierda.	Elementos que puedas usar en tu casa para lanzar y atrapar (bolitas de medias, bolas de papel reciclable y el que tu imaginación lo permita	75 minutos
FASE FINAL : (CIERRE)	- Realiza estiramiento tren superior: * Movemos el cuello de lado a lado,atrás - adelante. * Entrelazamos los dedos y estiramos espalda, haciendo presión hacia afuera, llevando la espalda hacia atrás. * Realizamos estiramiento de brazos derecho e izquierdo. Recuerda hacer el ejercicio por 15 segundos cada uno	NO APLICA	20 minutos

OBSERVACIONES

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. JOSE ASUNCION SILVA			Nombre Instructor: DORIS PAOLA ROA NIÑO	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-05-07	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1031823432	LUNA CASTAÑEDA	Asistio
1028947689	SERGIO ANDRES PEÑA	Asistio
1031829711	JUAN PABLO ESPITIA	Asistio
1032943725	DIANA LIZETH RINCON	Asistio
1032878176	MARIAN GAMBACICA	Asistio
1031826580	NAELA VILLARREAL	Asistio
1141123559	RICARDO ALFONSO BLANCO	Asistio
1188215216	DANNA JULIETH ARROYO	Asistio
1141126205	NICOLAS SOTELO	Asistio
1015442319	DYLAN JHOAN CASALLAS	Asistio
1053334693	LUNA SAMANTA ORTIZDE	Asistio
1171213888	JUAN DAVID RODRIGUEZ	Asistio
1150186060	JUAN SEBASTIAN MANCIPE	Asistio
1141720223	DAVID STEBAN SILVA	Asistio
1016958874	ZHARIK MARIAN GARCIA	Asistio
1031824519	DANNA SOFIA ARCOS	Asistio
1141124070	SANTIAGO PARDO	Asistio
1080542187	DABIAN DAVID SALAS	Asistio
1141126110	JUAN PABLO MONTAÑO	Asistio
1019075036	MARIA ALEJANDRA ARANGO	Asistio
1033107416	SAMUEL VICENTE BAENA	Asistio
1013272341	MARIA CAMILA PITA	Asistio
1016064395	JUAN ANDRES GONZALEZ	Asistio
1031848714	MIGUEL ANGEL MENDEZ	Asistio
1141124276	DANNA NIKOLLE LAZARO	Asistio
1025148956	JOHAN SEBASTIAN SUAREZ	Asistio
1141125933	HIAN ANDREY OSORIO	Asistio
1016052490	LAURA VALENTINA VARGAS	Asistio
1141125298	SHARIT NATALIA DURAN	Asistio
1028947011	DANY ALEXANDER MORENO	Asistio