PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO JOSE ASUNCION SILVA (IED) (SIDAUTO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**DORIS PAOLA ROA NIÑO**
3. FECHA:	2020-05-20	4. HORA:	Miercoles,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	2	9. CICLO:	1
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 mucha intensidad y dedicación.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES INTERPERSONAL			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Se realizan ejercicios de forma individual fortaleciendo la autonomía			
TEMA : habilidades motrices básicas. Igualdad			
SUBTEMAS : lanzar y atrapar. Autonomia			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	- Realizara saltos de forma diagonal generando activación de cuerpo y coordinación. La idea es que haga de este ejercicios 4 repeticiones y en cada una de ellas 20 veces el ejercicio. - Realizara zig-zag dentrro del costal, funda de almohada o bolsa de tela. Saltarà haciendo el recorrido de ida y vuelta. Debes repetirlo 4 veces.	- costal, funda de almohada o bolsa de tela - elementos para hacer el zig-zag	20 minutos
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	- Lanza la bolsa con una mano y la atrapa con las 2 manos. Recuerda hacer 30 lanzamientos - Lanza la bolsa con mano derecha y recoge con la misma mano. repite 30 veces - Realiza el mismo ejercicio anterior con la mano izquierda. - Ahora lanza con una mano y atrapa con la otra. - Lanza las dos bolsas al tiempo intentando que no caigan al suelo. Realiza 10 lanzamientos - Por ultimo deberás lanzar la bolsa e ir corriendo rápidamente a tocar la pared y volver a coger la bolsa. Intentanlo 10 veces mas	peloticas pequeñas, medias o peloticas de papel reciclable	75 minutos
FASE FINAL : (CIERRE)	- Flexiona rodilla derecha y la pierna izquierda extendida y bajamos a tocar la punta del pie. Esto debe hacerse con las 2 piernas por 20 segundos. - Debes separar tus piernas y tocar el suelo con los dedos o con las manos por 20 segundos. - Brazo derecha se ubica por delante del cuerpo y hace presión. Hacemos cambio después con el brazo izquierdo. - Entrelazamos dedos y extendemos hacia arriba ubicándonos de punticas.	NO APLICA	20 minutos

OBSERVACIONES

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. SIDAUTO			Nombre Instructor: DORIS PAOLA ROA NIÑO	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-05-20	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 7	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1016600948	DAVID MATIAS NARIÑO	Asistio
1019117793	DIANA VICTORIA DAVILA	Asistio
1031829270	JHOAN ESTEBAN ROBLES	Asistio
1141721964	ISABELLA ROBAYO	Asistio
1028948639	SOFIA PITA	Asistio
1031829011	KAREN DAHIANA WILCHES	Asistio
1010843916	PAULA ANDREA SAAVEDRA	Asistio
1014259506	SANTIAGO MAHECHA	Asistio
1028951617	DYLAN ESTEBAN BLANCO	Asistio
1028499814	JOHAN SEBASTIAN GARCIA	Asistio
1028948638	LAURA PITA	Asistio
1016599596	ANDERSON JOSE CHALA	Asistio
1031833109	SAMUEL PULIDO	Asistio
1057787036	BREINER SANTIAGO ESCOBAR	Asistio
1141129039	SARA SOFIA MORCOTE	Asistio
1014484814	IARA SALOME RABA	Asistio
1030536922	PAULA SOFIA CALEÑO	Asistio
1031828810	DANIEL ESTEBAN ARCOS	Asistio
1118123680	MARIA LUCIANA MORA	Asistio
1016073717	DINA VALENTINA GARCIA	Asistio
1014273570	VALERI CALEÑO	Asistio
1028894554	MATIUS STEVEN HERRERA	Asistio
1027292320	GABRIELA SALAMANCA	Asistio
1010762143	LUISA ALEJANDRA SALAMANCA	Asistio
1013274628	JUAN SEBASTIAN GARCIA	Asistio
1016960556	SARA SOFIA LÓPEZ	Asistio
1011106368	BENJAMIN ADRIAN MUÑOZ	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO