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:	2020-05-20	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	2	9. CICLO:	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 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	25 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. JOSE ASUNCION SILVA			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,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 7	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028947689	SERGIO ANDRES PEÑA	Asistio
1141123559	RICARDO ALFONSO BLANCO	Asistio
1171213888	JUAN DAVID RODRIGUEZ	Asistio
1188215216	DANNA JULIETH ARROYO	Asistio
1015442319	DYLAN JHOAN CASALLAS	Asistio
1031823784	VALERY YOLANI PALACIOS	Asistio
1016064395	JUAN ANDRES GONZALEZ	Asistio
1016958916	YICETH SOFIA CAMPOS	Asistio
1031823432	LUNA CASTAÑEDA	Asistio
1027288163	MATEO MOLINA	Asistio
1031826580	NAELA VILLARREAL	Asistio
1019075036	MARIA ALEJANDRA ARANGO	Asistio
1141720223	DAVID STEBAN SILVA	Asistio
1141125933	HIAN ANDREY OSORIO	Asistio
1014878589	JUNIOR JAVIER DE LA HOZ	Asistio
1141124070	SANTIAGO PARDO	Asistio
1031822196	JOSE GABRIEL DEANTONIO	Asistio
1028947011	DANY ALEXANDER MORENO	Asistio
1080542187	DABIAN DAVID SALAS	Asistio
1016959257	SIADT SAMANTHA TRIANA	Asistio
1016958874	ZHARIK MARIAN GARCIA	Asistio
1031824519	DANNA SOFIA ARCOS	Asistio
1141126110	JUAN PABLO MONTAÑO	Asistio
1025148956	JOHAN SEBASTIAN SUAREZ	Asistio
1016957707	JULIAN CAMILO BELLO	Asistio
1062084274	CRISTIAN CAMILO TIAFI	Asistio
1014251773	MARIA CAMILA PAEZ	Asistio
1010762143	LUISA ALEJANDRA SALAMANCA	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO