PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO JOSE ASUNCION SILVA (IED) (SIDAUTO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**DORIS PAOLA ROA NIÑO**
3. FECHA:	2020-05-07	4. HORA:	Jueves,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	2	9. CICLO:	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 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. SIDAUTO			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,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1057787036	BREINER SANTIAGO ESCOBAR	Asistio
1082496067	JUAN SEBASTIAN SARABIA	Asistio
1031829270	JHOAN ESTEBAN ROBLES	Asistio
1141130078	VALERIA CANTOR	Asistio
1016073717	DINA VALENTINA GARCIA	Asistio
1014273570	VALERI CALEÑO	Asistio
1028499814	JOHAN SEBASTIAN GARCIA	Asistio
1141721964	ISABELLA ROBAYO	Asistio
1028894554	MATIUS STEVEN HERRERA	Asistio
1028948638	LAURA PITA	Asistio
1028948639	SOFIA PITA	Asistio
1031828810	DANIEL ESTEBAN ARCOS	Asistio
1031829868	ISABELLA TORRES	Asistio
1031833109	SAMUEL PULIDO	Asistio
1028951617	DYLAN ESTEBAN BLANCO	Asistio
1141128678	ALISSON DANIELA URUEÑA	Asistio
1010843916	PAULA ANDREA SAAVEDRA	Asistio
1141128368	LINDA ISABELLA VELANDIA	Asistio
1016599596	ANDERSON JOSE CHALA	Asistio
136289737	EUSELY SARAI MOLINA	Asistio
1141129039	SARA SOFIA MORCOTE	Asistio
1031829011	KAREN DAHIANA WILCHES	Asistio
1013274628	JUAN SEBASTIAN GARCIA	Asistio
1028724171	ANA SOFIA MORENO	Asistio
1011106368	BENJAMIN ADRIAN MUÑOZ	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO