**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: | 2020-05-21 | 4. HORA: | Jueves,10:00:00,12:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | ACTIVIDAD FÍSICA | 6. Nº DE SESIÓN: | 8 |
| 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 :<br>Realizar lanzamientos y recepciones generando de esta manera mayor habilidad motriz | TÉCNICAS DEL CUERPO :<br>NO APLICA | CONDICIÓN FÍSICA :<br>NO APLICA | LÚDICA MOTRIZ :<br>NO APLICA |
| **EXPRESIVA CORPORAL** | | | |
| LENGUAJES CORPORALES :<br>NO APLICA | | | |
| **AXIOLOGICA CORPORAL** | | | |
| CUIDADO DE SI MISMO :<br>NO APLICA | | | |
| **COMPETENCIA 2. CIUDADANAS INTEGRADORA** | | | |
| EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD :<br>El estudiante realizara cada uno de los ejercicios propuestos en clase con mucha intensidad y dedicación. | | | |
| **COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES INTERPERSONAL** | | | |
| AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR :<br>Se realizan ejercicios de forma individual fortaleciendo la autonomía | | | |
| **TEMA :**<br>habilidades motrices básicas. Igualdad | | | |
| **SUBTEMAS :**<br>lanzar y atrapar. Autonomia | | | |
| **FASE** | **ACTIVIDADES** | **RECURSOS** | **TIEMPO (MIN)** |
| FASE INICIAL : (APERTURA) | - Realizaremos 3 ejericios para hacer el calentamiento 1. Haremos 20 payasitos en la primera fase 2. Saltamos y tocamos en piso debemos hacer 20 veces. 3. Realizamos desplazamientos laterales tocando el piso. | NO APLICA | 25 minutos |
| FASE CENTRAL : (DESARROLLO) | - Lanzamos el elemento 20 veces y antes de recogerlo, aplaudimos 2 veces - Lanzamos el elemento de la mano izquierda a la mano derecha y después de izquierda a derecha. - Cogemos otro elemento y hacemos lanzamiento al tiempo de los 2, intentamos que no caiga al suelo | pelotas de papel reciclado, peloticas pequeñas o medias | 75 minutos |
| FASE FINAL : (CIERRE) | - Estiramiento tren superior: 1. Mano izquierda al frente con los dedos mirando hacia abajo y hacemos presión. Realizamos el mismo ejercicio con la otra mano. 2. Mano izquierda hacia arriba incluyendo los 5 dedos y cambio con la otra mano. 3. Entre lazamos dedos y empujamos hacia arriba como queriendo tocar el cielo, para complementar el ejercicio nos ponemos de punticas. 4. Brazo derecha por enfrente del cuerpo y hacemos presión, el mismo ejercicio pero con la mano contraria. 2. | 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: | 2020-05-21 | 5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA | 8. Localidad: Engativa | |
| 3. Hora: | Jueves,10:00:00,12:00:00 | 6. Nº de Sesion: 8 | 9. Nº de Semana: 4 | |
| 4. Grupo: | ACTIVIDAD FÍSICA 2 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1141126110** | JUAN PABLO MONTAÑO | Asistio |
| **1171213888** | JUAN DAVID RODRIGUEZ | Asistio |
| **1015442319** | DYLAN JHOAN CASALLAS | Asistio |
| **1028947689** | SERGIO ANDRES PEÑA | Asistio |
| **1016064395** | JUAN ANDRES GONZALEZ | Asistio |
| **1188215216** | DANNA JULIETH ARROYO | Asistio |
| **1016958916** | YICETH SOFIA CAMPOS | Asistio |
| **1141124070** | SANTIAGO PARDO | Asistio |
| **1031822196** | JOSE GABRIEL DEANTONIO | Asistio |
| **1031823432** | LUNA CASTAÑEDA | Asistio |
| **1014251773** | MARIA CAMILA PAEZ | Asistio |
| **1019075036** | MARIA ALEJANDRA ARANGO | Asistio |
| **1141125298** | SHARIT NATALIA DURAN | Asistio |
| **1016957707** | JULIAN CAMILO BELLO | Asistio |
| **1016958874** | ZHARIK MARIAN GARCIA | Asistio |
| **1025148956** | JOHAN SEBASTIAN SUAREZ | Asistio |
| **1141720223** | DAVID STEBAN SILVA | Asistio |
| **1016959257** | SIADT SAMANTHA TRIANA | Asistio |
| **1141125933** | HIAN ANDREY OSORIO | Asistio |
| **1141123559** | RICARDO ALFONSO BLANCO | Asistio |
| **1016052490** | LAURA VALENTINA VARGAS | Asistio |
| **1141117250** | MARIAN DANIELA BLANCO | Asistio |
| **1031826580** | NAELA VILLARREAL | Asistio |
| **1010762143** | LUISA ALEJANDRA SALAMANCA | Asistio |
| **1028947011** | DANY ALEXANDER MORENO | Asistio |