PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO ENRIQUE OLAYA HERRERA (IED) (ENRIQUE OLAYA HERRERA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**HENRY MOSQUERA BEJARANO**
3. FECHA:	2020-08-04	4. HORA:	Martes,16:00:00,18:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	4	9. CICLO:	4
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Identifica movimientos que generan amplitud, destreza y autonomía de movimientos.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Realiza y combina las diferentes condiciones físicas y técnicas por medio de expresiones motrices individuales	CONDICIÓN FÍSICA : Identifica sus capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos.	LÚDICA MOTRIZ : Conoce los diferentes tipos de comunicación y los emplea en situaciones de juego.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Identifico las prácticas deportivas y recreativas de mi gusto y comparto con mis compañeros			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Conoce y utiliza el adecuado uso del tiempo de juego y actividad física, en beneficio de la calidad de vida.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Identifica que cuando las personas son discriminadas, su autoestima y sus relaciones con los demás se ven afectadas			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Explora habilidades comunicativas y de cooperación para manifestar su punto de vista cuando se toman decisiones colectivas.			
TEMA : Coordinación General, Coordinación Especial, Flexibilidad, fuerza, Velocidad, valores olimpicos, competencias sociales y psicologicas.			
SUBTEMAS : Equilibrio, ritmo, orientacion, agilidad, flexibilidad pasiva y resistida, fuerza de resistencia y explosiva, velocidad traslacion, respeto, amistad, control y disciplina			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Llamado a lista. Se realizan ejercicios de elasticidad 2o. trabajo abdominal 10 repeticiones 5 series (rodillas flexionados extiendo y flexiona tronco; piernas estiradas flexión y extensión del tronco, piernas estiradas 5 cm arrida del suelo se sostiene durante 15 segundos, flexion y extension de rodillas alternadas bicicleta durante 15 segundos), 3o. trabajo de fuerza tren inferior, 4o. calentamiento muscular: trote a pie firme con cambios de ritmo. 5o. trabajo de coordinacion taloneo y rodillas al pecho (flexion y extension de rodillas atras y adelante)	listados, colchoneta,	20 minutos
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	desplazamientos laterales desplazamientos defensivos desplazamientos en zigzag corto y largo pase de pecho pase picado pase de gancho lanzamiento al aro tiros libre un punto, lanzamientos de dos puntos, lanzamientos de tres puntos	balon, aro, cancha de baloncesto	80 minutos
FASE FINAL : (CIERRE)	vuelta a la calma trabajo de respiración juego paso de obstáculos coordinación	botella desechable ping pong conos, platillos	20 minutos

OBSERVACIONES

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. ENRIQUE OLAYA HERRERA			Nombre Instructor: HENRY MOSQUERA BEJARANO	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-08-04	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Rafael Uribe	
3. Hora:	Martes,16:00:00,18:00:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	BALONCESTO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1014479282	CRISTIAN ANDRES AGUIAR	Asistio
1014663451	DAVID ALEJANDRO CABRERA	Asistio
1014478768	JUAN MIGUEL ANGEL GABRIEL ANTONIO FUQUEN	Asistio
1023873309	DIEGO ALEJANDRO MORA	Asistio
1021668319	JUAN SEBASTIAN MUÑOZ	Asistio
94219052	RICARDO DAVID NIEVES	Asistio
1014660407	WILLIAM JAIME OLAYA	Asistio
1011093750	CRISTIAN DAVID OLMOS	Asistio
1021669877	JUAN SEBASTIAN RODRIGUEZ	Asistio
1021670899	JULIAN DAVID RODRIGUEZ	Asistio
1021671889	ANDRES MATEO OROZCO	Asistio
1010171383	FREDI ALEXANDER PUIN	Asistio
1122921530	JHENIFER ANDREA NOVOA	Asistio
1021669114	MALORY SAMANTA ARIAS	Asistio
1023873039	SARA VALENTINA ESPEJO	Asistio