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:	2020-08-15	4. HORA:	Sabado,06:00:00,08:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	4	9. CICLO:	4
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Explora las diferentes acciones motrices que le permiten conocer su condición y su respuesta fisiológica en la ejecución de los diferentes elementos.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Controla y aplica una adecuada técnica y los gestos motrices son propios del centro de interés.	CONDICIÓN FÍSICA : Reconoce la importancia de la práctica deportiva como una oportunidad de vida saludable.	LÚDICA MOTRIZ : Comprende la importancia por establecer relaciones de empatía y convivencia favorables para el desarrollo del centro de interés.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Aplica acciones diversas y dinámicas que permitan innovación y creatividad en los hábitos de vida.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Aplica sus conocimientos sobre la relación de la actividad física, en el uso de una buena condición física.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Aplica a través de los valores respeto y excelencia mecanismos de solución ante situaciones de exclusión, discriminación y la intolerancia a la diferencia.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Aplica procesos y técnicas de resolución de conflictos fomentando el dialogo y el entendimiento entre sus compañeros y compañeras			
TEMA : Coordinación General, Coordinación Especial, flexibilidad, resistencia, Valores olímpicos, Competencias sociales y psicológicas, Deporte Especifico, Desplazamientos, Drible, Giros (sin balón) o pivotes (con balón), Giros (sin balón) o pivotes (con balón).			
SUBTEMAS : Equilibrio, Ritmo, Diferenciación Motriz (Coordinación inter e intramuscular), Pasiva, Facilitación Neuromuscular Propioceptiva, Aeróbica, Amistad, Autoconfianza, Responsabilidad, Hacia delante (avances); Hacia atrás (retrocesos); Hacia los lados (desplazamientos laterales); En diagonal (deslizamientos en zig-zag), Con control visual; Sin control visual; Alto (de velocidad), Por delante de la punta del pie (de 90o, 180o, 360o); Por detrás del talón (de 90o, 180o, 360o)			

FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Llamado a lista Movimientos articulares trabajo abdominal fuerza tren inferior trabajo dorsal calentamiento muscular cambios de ritmo	Listas de asistencia colchoneta conos	20 minutos
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	desplazamientos sin balon desplazamientos con balon (driblin) con mano derecha, mano izquierda, alternados desplazamientos en zig zag sin balon desplazamientos en zig zag con balon mano derecha, mano izquierda, alternados giros sin y con balon pie de pivop tecnica lanzamiento al aro	balon conos aros platillos	80 minutos
FASE FINAL : (CIERRE)	Vuelta a la calma (trabajo de elasticidad y respiracion) retro alimentacion área de no carga	trablero con la cancha de baloncesto demarcada hidratacion	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:	2020-08-15	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Rafael Uribe	
3. Hora:	Sabado,06:00:00,08:00:00	6. Nº de Sesion: 8	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	BALONCESTO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1014479282	CRISTIAN ANDRES AGUIAR	Asistio
1033692922	NICOL VANESA BARRAGAN	Asistio
1014663451	DAVID ALEJANDRO CABRERA	Asistio
1023873309	DIEGO ALEJANDRO MORA	Asistio
1021668319	JUAN SEBASTIAN MUÑOZ	Asistio
1011093750	CRISTIAN DAVID OLMOS	Asistio
1021669877	JUAN SEBASTIAN RODRIGUEZ	Asistio
1021670899	JULIAN DAVID RODRIGUEZ	Asistio
1033693297	PAOLA YISED BORDA	Asistio
1033693131	ANYELI TATIANA BEDOYA	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
1027525724	JUAN CAMILO BARRAGAN	Asistio