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:	2020-08-08	4. HORA:	Sabado,10:05:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	4	9. CICLO:	3
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 trabajo de fuerza tren superior trabajo abdominal 10 repeticiones 5 series trabajo de elasticidad 20 segudos cada ejercicio calentamiento muscular, cambio de ritmo 15 segundos	colchoneta, cronometro	20 minutos
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	dominio de balon mano derecha mano izquierda desplazamientos en zigzag sin balon y con balon pases de pecho lanzamientos zona de no carga	balon campo de baloncesto	80 minutos
FASE FINAL : (CIERRE)	retro alimentacion de la sesion vuelta a la calma trabajo de respiracion juego resistencia por parejas	colchoneta	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:	2020-08-08	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Rafael Uribe	
3. Hora:	Sabado,10:05:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	BALONCESTO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1021677195	CRISTIAN DAVID ALDANA	Asistio
1028865352	ANGELA SOFIA BEDOYA	Asistio
1028680752	NICOLAS ARLEY CAMACHO	Asistio
1021670181	CARLOS ALBERTO DIAZ	Asistio
1023892763	ANDERSSON ANDREY DIAZ	Asistio
1028681326	LUIS ANGEL HERNANDEZ	Asistio
1016716354	VERONICA GISELL HERRERA	Asistio
1031541803	DANNA CAROLINA PRADA	Asistio
1028784738	KIMBERLY MICHELL TORREJANO	Asistio
1028680919	JUAN DIEGO ZABALA	Asistio
1023895595	NICOL DAYANA RINCON	Asistio
1013607191	ANGUIE MILENA ROZO	Asistio
1013599805	NICOLL JULIETH HIGUERA	Asistio
1016596429	BELLA SOFIA BELTRAN	Asistio
1033711350	JEISSON ESTIPH ALBA	Asistio