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,06:00:00,08:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	6
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 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,06:00:00,08:00:00	6. Nº de Sesion: 6	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	BALONCESTO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1014479282	CRISTIAN ANDRES AGUIAR	Asistio
1033692922	NICOL VANESA BARRAGAN	Asistio
1014663451	DAVID ALEJANDRO CABRERA	Asistio
1014478768	JUAN MIGUEL ANGEL GABRIEL ANTONIO FUQUEN	Asistio
1021668319	JUAN SEBASTIAN MUÑOZ	Asistio
1027525724	JUAN CAMILO BARRAGAN	Asistio
1033693297	PAOLA YISED BORDA	Asistio
1010171383	FREDI ALEXANDER PUIN	Asistio
1122921530	JHENIFER ANDREA NOVOA	Asistio
1021669114	MALORY SAMANTA ARIAS	Asistio
1023873039	SARA VALENTINA ESPEJO	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO