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:	2020-08-01	4. HORA:	Sabado,12:05:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe	8. Nº DE SEMANA:	2
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. Se realizan ejercicios de movimiento articulares (rotacion del cuello hacia la derecha, a la izquierda, hombros adelante atras, giro del brazo hacia adelante, atras, flexion de codos arriba-abajo, rotacion de muñecas hacia afuera-adentro, abrir y cerrar las falanjes, rotacion de cadera izquierda y derecha, adelante y atras, flexion y extencion de rodilla pie derecho - izquierdo, rotacion del tobillo a la derecha e izquierda pie derecho y pie izquierdo), cada uno de los ejercicios una duracion de 20 segundos. 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)	posición defensiva desplazamientos laterales desplazamientos en zigzag corto y largo desplazamientos rodando el balón (mano derecha, mano izquierda) dominio de balon (driblin mano derecha mano izquierda)	balon, conos,	80 minutos
FASE FINAL : (CIERRE)	vuelta a la calma retro alimentacion de lo trabajado en la sesion juego de lanzamiento	botellas desechables balde	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:	2020-08-01	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Rafael Uribe	
3. Hora:	Sabado,12:05:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	BALONCESTO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141717747	DANA BRIYITH ACERO	Asistio
1028865210	OSCAR DAVID PEÑA	Asistio
1011103049	NICOLAS MAURICIO SANABRIA	Asistio
1011103280	VALERI STEFANY FONSECA	Asistio
1140920446	SOFIA PERDOMO	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO