**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,06:00:00,08:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | BALONCESTO | 6. Nº DE SESIÓN: | 4 |
| 7. LOCALIDAD: | Rafael Uribe | 8. Nº DE SEMANA: | 2 |
| 8. ZONA: | 4 | 9. CICLO: | 4 |
| **COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE**<br>**MOTRIZ** | | | |
| DESARROLLO MOTOR :<br>Identifica movimientos que generan amplitud, destreza y autonomía de movimientos. | TÉCNICAS DEL CUERPO :<br>Realiza y combina las diferentes condiciones físicas y técnicas por medio de expresiones motrices individuales | CONDICIÓN FÍSICA :<br>Identifica sus capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos. | LÚDICA MOTRIZ :<br>Conoce los diferentes tipos de comunicación y los emplea en situaciones de juego. |
| **EXPRESIVA CORPORAL** | | | |
| LENGUAJES CORPORALES :<br>Identifico las prácticas deportivas y recreativas de mi gusto y comparto con mis compañeros | | | |
| **AXIOLOGICA CORPORAL** | | | |
| CUIDADO DE SI MISMO :<br>Conoce y utiliza el adecuado uso del tiempo de juego y actividad física, en beneficio de la calidad de vida. | | | |
| **COMPETENCIA 2. CIUDADANAS**<br>**INTEGRADORA** | | | |
| EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD :<br>Identifica que cuando las personas son discriminadas, su autoestima y sus relaciones con los demás se ven afectadas | | | |
| **COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES**<br>**INTERPERSONAL** | | | |
| AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR :<br>Explora habilidades comunicativas y de cooperación para manifestar su punto de vista cuando se toman decisiones colectivas. | | | |
| **TEMA :**<br>Coordinación General, Coordinación Especial, Flexibilidad, fuerza, Velocidad, valores olimpicos, competencias sociales y psicologicas. | | | |
| **SUBTEMAS :**<br>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) | trabajo de respiracion vuelta a la calma retro alimentacion de lo trabajado en la sesion juego de lanzamiento | botellas desechables balde | 20 minuos |

**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,06:00:00,08:00:00 | 6. Nº de Sesion: 4 | 9. Nº de Semana: 2 | |
| 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 |
| **1011093750** | CRISTIAN DAVID OLMOS | Asistio |
| **1010171383** | FREDI ALEXANDER PUIN | Asistio |
| **1122921530** | JHENIFER ANDREA NOVOA | Asistio |