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,12:05:00,14:00:00
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,12:05:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	BALONCESTO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141717747	DANA BRIYITH ACERO	Asistio
1032680016	LIZ MADELINE LOPEZ	Asistio
1011103049	NICOLAS MAURICIO SANABRIA	Asistio
1023902449	GISEL NATALIA SOLANO	Asistio
1150185196	SHAIRA VALENTINA AGUIRRE	Asistio
1013115952	SARA VALENTINA ARANDA	Asistio
1140920446	SOFIA PERDOMO	Asistio
1028664547	DARIEN GABRIEL PINZON	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO