PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO PAULO FREIRE (IED) (PAULO FREIRE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LEYDY CAROLINA NIÑO GUERRERO**
3. FECHA:	2020-08-05	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	6	9. CICLO:	4
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Realiza variados ejercicios y movimientos de naturaleza técnica acoplados al centro de interés manejando sus segmentos corporales de forma global y segmentaria..	TÉCNICAS DEL CUERPO : Ejecuta una diversidad de movimientos básicos que responden a las necesidades técnicas de diferentes disciplinas deportivas.	CONDICIÓN FÍSICA : Identifica las capacidades físicas básicas en la aplicación de juegos y ejercicios adecuados al centro de interés, manteniendo el control y ritmo de su cuerpo.	LÚDICA MOTRIZ : Identifica al juego como una forma lúdica para aprender, socializar y divertirse con sus compañeros.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Explora algunas técnicas de expresión corporal trabajadas en el centro de interés, que ayudan a una mejor exteriorización de las emociones en situaciones de juego y competencia			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Reflexiona acerca los beneficios de los hábitos de higiene y salud, que se deben tener en cuenta antes, durante y después de hacer cualquier actividad física.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : EXCELENCIA			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR			
TEMA : COORDINACIÓN BÁSICA			
SUBTEMAS : ATRAPAR Y LANZAR			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	IMITAR EL MOVIMIENTO COMO SI TUVIERAS UN LAZO EN PUNTAS DE PIES REALIZARLO 20 SALTOS POR 3 REPETICIONES, COLOCARAS 2 FILAS DE MEDIAS Y CORRERÁS POR LOS LADOS ESTO LO HARÁS 20 VECES (SALTAR CON BRAZOS ABIERTOS Y PIERNAS ABIERTAS Y LUEGO CERRAR AL TIEMPO) ESTE EJERCICIO LO HARÁS 2 VECES	UN LUGAR ADECUADO PARA EL INICIO DE ACTIVIDADES, MEDIAS	30 MINUTOS

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	DEBERÁS COLOCAR DOS PALOS DE ESCOBA O MUCHOS COJINES O PAPELES DE REFERENCIA A TU SALIDA Y LLEGADA DEL JUEGO, LUEGO COLOCARAS 1 HOJAS DE PAPEL EN EL SUELO Y OTRA EN TUS MANOS REALIZARAS EL JUEGO DE PASAR EL RIO EL CUAL CONSISTE EN PONERSE DE PIE EN LA HOJA DE PAPEL QUE TIENES EN EL SUELO Y TENER OTRA HOJA EN LA MANO PONDRÁS LA HOJA QUE TIENES EN LA MANO EN EL SUELO Y PASARAS UN PIE Y LUEGO EL OTRO HASTA QUE PONGAS TUS DOS PIES EN LA HOJA, TE AGACHARAS Y COGERÁS LA HOJA EN LA QUE ESTABAS ANTERIORMENTE Y HARÁS LO MISMO HASTA LLEGAR AL OTRO LADO DE TUS PALOS O COJINES, ESTE EJERCICIO DEBERÁS REALIZARLO 3 VECES. SEGUIDO A ESTE EJERCICIO COLOCARAS 5 HOJAS DE PAPEL SEGUIDAS EN EL SUELO EN EL Y SALTARAS CON LOS DOS PIES DE UNA A OTRA HASTA LLEGAR A LA ÚLTIMA HOJA Y TE DEVOLVERÁS DE LA MISMA MANERA ESTE EJERCICIO LO REALIZARAS 2 VECES IDA Y VUELTA HARAS UNA LINEA IMAGINARIA DE 15 PASOS Y LUEGO CON UN ROLLO DE PAPEL HIGIENICO VAS A LANZAR CON LA MANO DERECHA Y LUEGO CON LA IZQUIERDA EN UN RECIPIENTE HASTA ENCESTAR ESTE EJERCICIO LO HARÁS 10 REPETICIONES POR DOS VECES TOMARAS UNA SOLA BOLITA DE PAPEL LA LANZARAS HACIA ARRIBA Y TRATARAS DE DAR DOS PALMADAS, LUEGO HARÁS EL MISMO EJERCICIO PERO ESTA VEZINTENTARAS APLAUDIR ATRÁS	BOLITAS DE PAPEL PALO DE ESCOBA COJINES MEDIAS	60 MINUTOS
FASE FINAL : (CIERRE)	SE SENTARAN CON LAS PIERNAS SEPARADAS Y TOMARAN EL PAPEL HIGIENICO HASTA LLEVARLO A SU PUNTA DEL PIE DERECHO Y CONTARAS HASTA 15 LUEGO HARAS LO MISMO CON TUS DOS MANOS HACIA EL CENTRO Y CONTARAS 15, DE IGUAL MANERA LO HARAS HACIA EL LADO IZQUIERDO Y CONTARAS HASTA 15, Y POR ULTIMO CO LAS PIERNAS CERRADAS. SEGUIDO A ESTO LLEVARAS TÚ TALON A LA COLA Y CON AYUDA DE TU MANO CONTRARIA SOSTENDRAS 15 SEGUNDOS HARAS LO MISMO CO TU PIE CONTRARIO	ESPACIO ADECUADO	30 MINUTOS
OBSERVACIONES NINGUNA			

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. PAULO FREIRE			Nombre Instructor: LEYDY CAROLINA NIÑO GUERRERO	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-08-05	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023882205	KAREN NICOL AMADO	Asistio
1031809486	YUDIT VALERIA BLANCO	Asistio
1033697898	YURYIN ESTEBAN HERRERA	Asistio
1140916793	VALERY NIÑO	Asistio
1032940460	VALENTINA LAGUNA	Asistio
1010961915	JEFFERSON STIVEN MAHECHA	Asistio
1027524629	YEFERSON SANTIAGO DURAN	Asistio
1033697037	STICK SANTIAGO CORDOBA	Asistio
1140915496	MARIA PAULA CALLEJAS	Asistio
1141316363	CRISTIAN FELIPE DIAZ	Asistio
1110468155	DANIEL RODRIGO RAMIREZ	Asistio
1033698798	DANNA ZHADAY SUAREZ	Asistio
1021673908	MICHAEL STIVEN MARTINEZ	Asistio
1010962640	ANYELA NATALIA ARISTIZABAL	Asistio
1043651340	LAURA CAROLINA RAMOS	Asistio
1022946821	MARIA CAMILA FLOREZ	Asistio
1033699092	KATERINE JOHANNA GOMEZ	Asistio
1016716147	NICOL DANIELA GUTIERREZ	Asistio
1022939847	JOHAN ESTIC ZAMBRANO	Asistio
1024479239	KAREN TATIANA CASTELLANOS	Asistio
1014478895	DAVID ALEJANDRO HERNANDEZ	Asistio
1033706310	ANDERSON AMAYA	Asistio