PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**MIRIAM TERESA DULCE MORENO**
3. FECHA:	2020-08-20	4. HORA:	Jueves,14:30:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	6	9. CICLO:	3
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : N.A	TÉCNICAS DEL CUERPO : N.A	CONDICIÓN FÍSICA : N.A	LÚDICA MOTRIZ : N.A
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Ejecuta, controla y comprende por medio de series de movimientos propios y adaptados del baloncesto como los desplazamientos Individuales, recepciones y saltos; usados como medio de expresión y comunicación, siendo de uso en situaciones diversas y específicas dentro de la práctica deportiva. AXIOLOGICA CORPORAL			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Comprende y ejecuta acciones propias para el desarrollo de la responsabilidad frente a las decisiones y el actuar en su entorno presentes en la ejecución de las actividades dentro de la sesión de clase.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Excelencia (Autoestima y Autoconfianza): Identifica los momentos dentro de la práctica en el cual su autoestima y autoconfianza se ven afectadas por agentes propios y externos			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Amistad (Expresión de Emociones): Manifiesta sus habilidades de expresión de emociones frente a la ejecución de las actividades deportivas propuestas dentro de la sesión y en relación a su entorno			
TEMA : Desplazamientos (laterales y frontales), Recepciones (Estáticas y según la trayectoria del objeto), Lanzamientos, Saltos.			
SUBTEMAS : Desplazamientos Individuales: Carreras al frente; con cambio de velocidad (o ritmo); con cambio de dirección (sin cruce de pie); hacia atrás (de espaldas), laterales. • Recepciones (Estáticas y según la trayectoria del objeto): Alta; Media; Baja; Lateral; con una y dos manos. • Lanzamientos: Estáticos (básicos) • Saltos: Con apoyo en una pierna (rechazos); Con apoyo en dos piernas (rechazos).			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Aparece una fotografía de la formadora con Voz en off, la formadora está ubicada y en la posición inicial para ejecutar la actividad. Letrero: “En uno de los límites colocamos los 5 objetos, y en el otro extremo (otro límite) se ubica el estudiante en posición de perrito (cuadrupedia, manos y pies boca abajo). Mirando de frente al límite donde están los objetos”(8’s) La formadora expone que se realizara un juego para el calentamiento (Cambio). Material a usar para el juego: 5 objetos de diferentes formas y tamaños, (que no sean de vidrio, punzantes o cortantes, para evitar accidentes), línea punteada – entre límites. Explicación ejecución de la actividad: se crea un límite de 10 pies con tres objetos adicionales dentro del límite, en uno de estos límites externos se colocan los 5 objetos mencionados en el material. En el otro límite se ubica el estudiante en posición de cuadrupedia o perrito mirando al límite donde están los objetos. Para iniciar, el estudiante en posición de perrito, se desplaza sobre la línea punteada; llega al otro limite se pone de pie, toma uno de los objetos en sus manos, y sale corriendo haciendo Zigzag entre la linea punteada, llega al otro limite y deja el objeto. Nuevamente se repite la acción hasta trasladar todos los objetos. Después de trasladar todos los objetos, se reinicia el juego volviendo a reubicarlos en el límite inicial. La formadora ejecuta la actividad, mostrando a manera de ejemplo.	Espacio de trabajo. Material a usar para el juego: 2 objetos de límite y tres objetos más para crear una línea punteada; adicional 5 objetos de diferentes formas y tamaños, cuadernos, muñecos, cojines, pelotas, cajas, tarros, etc., “que no sean de vidrio, punzantes o cortantes, para evitar accidentes”. "	30

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	*Fotografía de la formadora, ubicada en la posición inicial para la ejecución del ejercicio y ladisposición del material en el terreno. Letrero: “El estudiante se ubica en la mitad de los límites enposición de plancha alta. Los objetos se ubican en el límite lado derecho.” (4,40's) 1 ejercicio. Video.Aparece formadora en plago general frente a la cámara. El estudiante se ubica en plancha alta en lamitad de los límites. Para iniciar, el estudiante se traslada en posición de plancha alta lateral hasta dondeestán los objetos, toma uno y se desplaza en plancha alta al límite contrario para depositar el objeto, debe repetir la acción hasta trasladar todos los objetos. Se debe trasladar nuevamente los objetos al límite inicial. Letrero = Ejercicio 1 – Traslado de objetos en plancha alta (lado derecho e izquierdo). Los 5 objetos se deben trasladar hasta que nuevamente queden en el límite inicial. El ejercicio se repite 2 veces. (7's) *Fotografía de la formadora, ubicada en la posición inicial para la ejecución del ejercicio y la disposición del material en el terreno. Letrero: “El estudiante esta en posición acostado boca arriba, los 5 objetos están a los pies de èl” (4's) 2 ejercicio. Video. Aparece formadora en plago general frente a la cámara lado derecho. El estudiante se ubica acostado boca arriba, los 5 objetos están a los pies del estudiante. Para iniciar el estudiante debe tomar uno de los objetos con sus pies y llevarlo hasta su cabeza y depositarlo sobre ella. Debe subir los pies como si estuviera haciendo una abdominal. Debe terminar de trasladar los 5 objetos; después gira (pies nuevamente donde están los objetos) y los debe regresar. Letrero = Ejercicio 2 – Traslado de objetos con los pies realizando abdominal. Los 5 objetos se deben trasladar quedando por encima de la cabeza. El ejercicio se repite 4 veces. (7's)	1 ejercicio. 5 objetos. 10"min 2 ejercicio. 5objetos. 10"min	45
FASE FINAL : (CIERRE)	Aparece formadora en plago general frente a la cámara, se presentan fotografías de la formadora ejecutando los ejercicios (ella misma los desarrolla) para mostrar su ejecución, y se mencionara el tiempo que debe durar la ejecución de cada uno, para conseguir una buen descanso de los músculos trabajados. 1. Dorsales. 50 sg (plano frontal y sagital) Duración imagen (4’s) 2. Pectorales, bíceps y deltoides. 50 sg (plano lateral izquierdo) Duración imagen (4’s) 3. Dorsales y trices. 50 sg (plano frontal y sagital – brazo derecho) Duración imagen (4’s) 4. Dorsales y trices. 50 sg (plano frontal y sagital – brazo izquierdo) Duración imagen (4’s) 5. Cadena anterior brazos. 50 sg (plano lateral izquierdo y plano sagita) Duración imagen (4’s) 6. Piramidal y oblicuos. 50 sg (plano lateral izquierdo e izquierdo) Duración imagen (5’s) 7. Aductores. 50 sg (plano frontal) Duración imagen (4’s) 8. Cadena posterior de piernas (de pie). 50 sg (plano lateral izquierdo) Duración imagen (4’s) 9. Cuádriceps. 50 sg (plano lateral – pierna derecha e izquierda) Duración imagen (4’s) 10. Gemelos. 50 sg (plano lateral – pierna derecha e izquierda) Duración imagen (4’s)"	Estiramientos:50’s de duración cada uno. 1. Dorsales. 50’s (plano frontal y sagital) 2. Pectorales, bíceps y deltoides. 50’s (plano lateral izquierdo) 3. Dorsales y trices. 50’s (plano frontal y sagital – brazo derecho) 4. Dorsales y trices. 50’s (plano frontal y sagital – brazo izquierdo) 5. Cadena anterior brazos. 50’s (plano lateral izquierdo y plano sagita) 6. Piramidal y oblicuos. 50’s (plano lateral izquierdo e izquierdo) 7. Aductores. 50’s (plano frontal) 8. Cadena posterior de piernas (de pie). 50’s (plano lateral izquierdo) 9. Cuádriceps. 50’s (plano lateral – pierna derecha e izquierda) 10. Gemelos. 50’s (plano lateral – pierna derecha e izquierda)	30
OBSERVACIONES			

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS			Nombre Instructor: MIRIAM TERESA DULCE MORENO	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-08-20	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Jueves,14:30:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 11	9. Nº de Semana: 7	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1061047088	JULIAN ALEXIS RAMOS	Asistio
1140919549	JULIANA SIERRA	Asistio
1140919186	JOAN SEBASTIAN PEREZ	Asistio
1022970943	LAURA FERNANDA SANCHEZ	Asistio
1140919710	MARIA PAULA REYES	Asistio
1022961345	NICOL DANIELA ROMERO	Asistio
1028664109	WILFREDO RIVERA	Asistio
1140918449	JUAN SEBASTIAN SUESCA	Asistio
1010965357	ALBA SOFIA MORALES	Asistio
1034401864	JENNIFER GERALDINE VEGA	Asistio
1022964254	LUNA ALEJANDRA SANTOS	Asistio
1140918768	JOSE MANUEL RODRIGUEZ	Asistio
1022964560	JULIAN AUGUSTO RODRIGUEZ	Asistio
1014668860	SANTIAGO ESTEBAN SALINAS	Asistio
1140921470	HILLARY YANNA RIVERA	Asistio
1012919251	LUNA VALENTINA VALDERRAMA	Asistio