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:	2020-08-26	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	6	9. CICLO:	3 ,4
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : NA	TÉCNICAS DEL CUERPO : NA	CONDICIÓN FÍSICA : NA	LÚDICA MOTRIZ : NA
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : NA			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : NA			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Comprende la importancia del trabajo constructivo en clase.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Logra identificar sus estados de animo durante la sesión			
TEMA : Habilidades básicas coordinativas: Equilibrio.			
SUBTEMAS : Ajuste, conciencia y línea cervical. desplazamientos.			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Luz día - Primer plano del formador - cuarto Voz en off con explicación de la actividad y numero de repeticiones - colocar las bolitas en fila y realizar 10 saltos en un pie por cada bolita, cambiando de pie en cada una, tomar la bolita y llevarla trotando hasta la vasija, realizarlo 10 veces con cada pierna, lo mas rapido posible -Saltando en un pie en un recorrido en zig zag tomar la primera bolita y llevarla hasta la segunda la reemplaza y asi sucesivamente hasta la sexta, luego hacerlo con la otra pierna, repetir 5 veces con cada pierna - MOVILIDAD ARTICULAR: 5 veces cada ejercicio propuesto en la imagen "	6 bolitas de papel u objetos vasija o bolsa"	40
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	Luz día - Primer plano del formador - cuarto - Ubicar las bolitas u objetos al frente numerarlas (1.5 a 2 mtrs) , se para en medio de todos los recorridos y a la orden toca con derecha y/o izquierda el numero que corresponda, volver en trote hacia atras al punto inicial, realizarlo 20 veces x 3 rondas (con ayuda del acudiente o repitiendo el video) - Tocar con derecha e izquierda cada bolita u objeto, y volver en trote hacia atras al punto inicial, realizarlo 10 veces - Con el cuaderno en la cabeza y manteniendo una buena postura, realizar 10 recorridos en zig zag sin coger o dejar caer el cuaderno, si no se logra vuelvea iniciar el recorrido. -Con un cordón hacer una linea recta y con los ojos cerrados (en un espacio seguro) hacer equilibrio en linea recta, realizarlo 10 veces, al finalizar el recorrido verifica si lo lograste sobre la linea.	6 bolitas de papel u objetos cuaderno o carpeta o libro cordón o correas o cuerda"	40

FASE FINAL : (CIERRE)	EJERCICIOS EN SUELO, CADA EJERCICIO SE SOSTIENE 20 SEGUNDOS: - MONTAÑA : Apoyo de manos y pies, eleva la cadera, extension completa de brazos y piernas, espalda derecha - COBRA: Baja la cadera y extiende las piernas y pelvis sobre el piso, manteniendo manos apoyadas en piso y extension de brazos - Levar la cadera hacia atras y colacarla sobre los talones haciendo extension completa de los brazos sobre el piso - Llevar una pierna flexionada hacia adelante, mientras la otra esta completamente esxtendida sobre el piso, apoyando los codos en el piso, hacer con derecha e izquierda - Flexionar una pierna adelante y la otra atras, llevar el tronco adelante, hacerlo con derecha e izquierda adelante -Manteniendo la pierna de adelante flexionada llevar la otra al frente en completa extension y bajar a tocar punta de pie con ambas manos, hacerlo con derecha e izquierda " RETO " Colocar inicialmente la vasija en el piso y ubicarse a un paso largo de ella, con ayuda de los pies colocar las bolitas en la vasija, hacerlo 6 veces con cada pie o hasta lograr colocar todas las bolitas en la vasija con cada pie"3	6 bolitas de papel u objetos vasija o bolsa"	40
OBSERVACIONES			

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS			Nombre Instructor: MIRIAM TERESA DULCE MORENO	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-08-26	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 11	9. Nº de Semana: 7	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1014480144	PAULA VALENTINA BELTRAN	Asistio
1022951691	ALISON FERNANDA FRANCO	Asistio
1022952192	MELISSA JANADY CARDENAS	Asistio
1033694797	JHON ALEXANDER GUARNIZO	Asistio
1022940874	DIEGO ANDRES ARIAS	Asistio
1046398851	PABLO GABRIEL ARRIOLLA	Asistio
1032678062	LUISA FERNANDA HURTADO	Asistio
1031421742	KEVIN SANTIAGO DIAZ	Asistio
1022948806	LAURA VALENTINA CESPEDES	Asistio
1140919302	DAMIAN SANTIAGO SOSA	Asistio
1027527729	SARA MARCELA VARGAS	Asistio
1022951195	ANNETY GABRIELA CASTAÑEDA	Asistio
1044604950	SANTIAGO JUNIOR BARRIOS	Asistio
1022934302	JUAN DANIEL BUITRAGO	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO