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:	2020-08-25	4. HORA:	Martes,14:30:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	8
8. ZONA:	6	9. CICLO:	3
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:	2020-08-25	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Martes,14:30:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 12	9. Nº de Semana: 8	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1140918449	JUAN SEBASTIAN SUESCA	Asistio
1022961345	NICOL DANIELA ROMERO	Asistio
1061047088	JULIAN ALEXIS RAMOS	Asistio
1140919710	MARIA PAULA REYES	Asistio
1010965357	ALBA SOFIA MORALES	Asistio
1022964254	LUNA ALEJANDRA SANTOS	Asistio
1033735885	DAVID SANTIAGO RUIZ	Asistio
1150436286	DAYRA GABRIELA RIOS	Asistio
1022958236	JUAN FELIPE RINCON	Asistio
1140919186	JOAN SEBASTIAN PEREZ	Asistio
1140920403	GUESLIN MAURICIO SALAZAR	Asistio
1028664109	WILFREDO RIVERA	Asistio
1140918768	JOSE MANUEL RODRIGUEZ	Asistio
1022964560	JULIAN AUGUSTO RODRIGUEZ	Asistio
1014668860	SANTIAGO ESTEBAN SALINAS	Asistio
1022954109	JUAN ANDRES NOPAN	Asistio
1012919251	LUNA VALENTINA VALDERRAMA	Asistio
1140921470	HILLARY YANNA RIVERA	Asistio
1012920149	STEFANIA SIERRA	Asistio