**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: | 2020-08-27 | 4. HORA: | Jueves,12:30:00,14:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | GIMNASIA | 6. Nº DE SESIÓN: | 13 |
| 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**<br>**MOTRIZ** | | | |
| DESARROLLO MOTOR :<br>Controlo de forma global y segmentaría la realización de movimientos técnicos. | TÉCNICAS DEL CUERPO :<br>Aplico formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas. | CONDICIÓN FÍSICA :<br>Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos. | LÚDICA MOTRIZ :<br>Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física. |
| **EXPRESIVA CORPORAL** | | | |
| LENGUAJES CORPORALES :<br>N.A | | | |
| **AXIOLOGICA CORPORAL** | | | |
| CUIDADO DE SI MISMO :<br>Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física | | | |
| **COMPETENCIA 2. CIUDADANAS**<br>**INTEGRADORA** | | | |
| EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD :<br>Me muestro motivado en la ejecución de las actividades planteadas, obteniendo un rendimiento bueno en el desempeño de estas. | | | |
| **COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES**<br>**INTERPERSONAL** | | | |
| AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR :<br>Reconozco situaciones de discriminación y diseña acciones para evitarla | | | |
| **TEMA :**<br>Coordinación dinámica Especifica y Acondicionamiento físico | | | |
| **SUBTEMAS :**<br>Manejo de segmentos superiores e inferiores del cuerpo y lanzamientos. | | | |
| **FASE** | **ACTIVIDADES** | **RECURSOS** | **TIEMPO (MIN)** |
| FASE INICIAL : (APERTURA) | Espacio amplio, ropa comoda e hidratacion. Crea un limite que de punto a punto cuentes 10 pies. Ubica una silla o algo que te sea util, la altura no debe pasar la punta de tus rodillas Salto a la montaña<br>Ejercicio 1: Toca el primer limite y saltas por encima de la silla luego tocas el limite 2. (10 veces y 3 repeticiones) Ejercicio 2: Toca el primer limite y saltas por encima de la silla con los ddos pies al tiempo luego tocas el limite 2. (10 veces y 3 repeticiones) | Elementos de altura | 40 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| FASE CENTRAL : (DESARROLLO) | Utiliza hojas de papel enumeradas del 1 al 8 y un objeto que puedas lanzar al piso Ejercicio 1: Lanza el objeto al numero 1 y saltaras a los otros números, en cada recuadro colocas un solo pie. Recuadro 1: Sujeción de balón entre las piernas con desplazamiento frontal (5 series de 10 repeticiones, ida y regreso es una repetición) Recuadro 2: Suspención de cadera con elevación de pierna derecha e izquierda (3 veces durante 50 segundos) Recuadro 3: Coordinación general (viso pédica) pie derecho e izquierdo (5 series 10 repeticiones) Recuadro 4: Sujeción de balón alrededor del cuerpo con desplazamiento frontal. (5 series 10 repeticiones) Recuadro 5: rodilla sin flexión (tocar el hombro derecho con mano izquierdo ) (5 series 10 repeticiones) Recuadro 6: Coordinación general viso manual y viso-pédica (5 series 10 repeticiones) Recuadro 7: skipping alto (5 series 10 repeticiones) Recuadro 8: Sujeción de balón alrededor de los brazos con desplazamiento frontal (5 series de 10 repeticiones, ida y regreso es una repetición) | Hojas de reciclaje, marcadores, objeto pequeño para lanzar. | 40 |
| FASE FINAL : (CIERRE) | Dorsales. 50 seg (plano frontal y sagital) Duración imagen (4’s) 2. Pectorales, bíceps y deltoides. 50 seg (plano lateral izquierdo) Duración imagen (4’s) 3. Dorsales y trices. 50 seg (plano frontal y sagital – brazo derecho) Duración imagen (4’s) 4. Dorsales y trices. 50 seg (plano frontal y sagital – brazo izquierdo) Duración imagen (4’s) 5. Cadena anterior brazos. 50 seg (plano lateral izquierdo y plano sagita) Duración imagen (4’s) 6. Piramidal y oblicuos. 50 seg (plano lateral izquierdo e izquierdo) Duración imagen (5’s) 7. Aductores. 50 seg (plano frontal) Duración imagen (4’s) 8. Cadena posterior de piernas (de pie). 50 seg (plano lateral izquierdo) Duración imagen (4’s) 9. Cuadriceps. 50 seg (plano lateral – pierna derecha e izquierda) Duración imagen (4’s) 10. Gemelos. 50 seg (plano lateral – pierna derecha e izquierda) Duración imagen (4’s)" | Ninguno | 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: | 2020-08-27 | 5. Centro de Interes GIMNASIA | 8. Localidad: Usme | |
| 3. Hora: | Jueves,12:30:00,14:30:00 | 6. Nº de Sesion: 13 | 9. Nº de Semana: 8 | |
| 4. Grupo: | GIMNASIA 1 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1140920477** | DANA SOFIA CARDOZO | Asistio |
| **1140921913** | EILYN CAMILA PRIETO | Asistio |
| **1082951479** | NICOLLE ESTEFANY PATIÑO | Asistio |
| **1051070263** | JULIAN DAVID NIÑO | Asistio |
| **1013122166** | JUAN ESTEBAN FIQUE | Asistio |
| **1034781421** | CRISTIAN DANIEL BENITEZ | Asistio |
| **1018443380** | EILEEN VANESA CARDENAS | Asistio |
| **1034577876** | EMANUEL GONZALEZ | Asistio |
| **1028943147** | ANGEL YOHEL GARCIA | Asistio |
| **1140918652** | FRANKLIN DARIO LIZALDE | Asistio |
| **1032680227** | VALERY MALDONADO | Asistio |
| **1029883129** | JOSE ANTONIO AGUIRRE | Asistio |
| **1140919286** | KAREN LIZETH CORREA | Asistio |
| **1140919607** | SHARIK VALENTINA ARANDIA | Asistio |
| **1028681174** | DEYBER ALEJANDRO HERNANDEZ | Asistio |
| **1029649711** | MELANIN SARAY LEZAMA | Asistio |
| **1140920105** | CRISTIAN ALEJANDRO HURTADO | Asistio |
| **1012375202** | MARIA JOSE NOREÑA | Asistio |
| **1140919798** | JOHAN ESTEBAN ORTIZ | Asistio |
| **1019606483** | NICOLAS PEÑA | Asistio |