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:	**KAREN JULIETH BAEZ CASTILLO**
3. FECHA:	2020-09-15	4. HORA:	Martes,14:30:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	17
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	3	9. CICLO:	3
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : ALCANZA AUTONOMÍA Y CONFIANZA EN LOS DIFERENTES MOVIMIENTOS	TÉCNICAS DEL CUERPO : APRECIA FRECUENCIAS Y ADAPTA A LAS MISMAS CON DISTINTOS MOVIMIENTOS	CONDICIÓN FÍSICA : EJECUTA MOVIMIENTOS E INTERIORIZA SU ESTRUCTURA RÍTMICA	LÚDICA MOTRIZ : VALORA LA IMPORTANCIA DE LA PRÁCTICA SISTEMÁTICA Y REGULAR DE ACTIVIDADES FÍSICAS
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : APLICA HABILIDADES BÁSICAS EN PREDEPORTES, JUEGOS E INICIACIÓN DEPORTIVA			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : RELACIONA ENTRE SALUD, PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y CALIDAD DE VIDA			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : RESPETO			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR: INSPIRACIÓN			
TEMA : ESQUEMA CORPORAL			
SUBTEMAS : PRE-DEPORTIVO			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	LUZ DÍA -10.00AM, SALA DEL APTO, APARECE EL FORMADOR EN PLANO GENERAL, RECOMENDACIÓN FRENTE AL COVID 19, SALUDA A LOS NIÑOS, DA RECOMENDACIONES GENERALES DE ESPACIO, ROPA, SALUD E HIDRATACIÓN, EXPLICACIÓN DE LA ACTIVIDAD, DOS PUNTOS FIJOS POR LOS EXTREMOS DE UN PALO DE ESCOBA, EL DEL CENTRO DOS PELOTAS, PUNTA DE PIES EN UN PUNTO, AL CENTRO TOMA LAS PELOTAS EN UNA MANO LANZAMIENTO TRE VECES HACÍA ARRIBA, EXTREMO DEL PALO DE ESCOBA APERTURA ABDUCTOR, EL RECORRIDO 30 REPETICIONES. LUZ DÍA, -10:00AM, SALA DEL APTO, APARECE EL FORMADOR EN PLANO GENERAL, DOS PUNTOS FIJOS POR LOS EXTREMOS DE UN PALO DE ESCOBA, EL DEL CENTRO DOS PELOTAS, ELEVACIÓN DE RODILLAS EN UN PUNTO, AL CENTRO TOMA LAS PELOTAS EN UNA MANO LANZAMIENTO TRE VECES HACÍA ARRIBA, EXTREMO DEL PALO DE ESCOBA CIERRE DEL ABDUCTOR PIERNA DERECHA, PIERNA IZQUIERDA EL RECORRIDO 30 REPETICIONES. LUZ DÍA, -10:00AM, SALA DEL APTO, APARECE EL FORMADOR EN PLANO GENERAL, TRES PUNTOS FIJOS, ESTIRAMIENTO ABDUCTOR PIERNA DERECHA, PIERNA IZQUIERDA, 10 SEGUNDOS POR MOVIMIENTO	ZAPATOS, CUERDAS	30 minutos

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	LUZ DÍA, SALA DEL APTO, APARECE EL FORMADOR PLANO GENERAL, EXPLICACIÓN DE LA ACTIVIDAD, DOS PUNTOS FIJOS Y UNA CUERDA, SALTO POR ENCIMA DE LA CUERDA, REGRESO POR DEBAJO 40 REPETICIONES, ESTIRAMIENTO CUADRICEP PIERNA DERECHA, PIERNA IZQUIERDA 10 SEGUNDOS POR MOVIMIENTO LUZ DÍA, SALA DEL APTO, APARECE EL FORMADOR PLANO GENERAL, EXPLICACIÓN DE LA ACTIVIDAD, DOS PUNTOS FIJOS Y UNA CUERDA, SALTO POR ENCIMA DE LA CUERDA, REGRESO POR DEBAJO EN PLANCHA 40 REPETICIONES, ESTIRAMIENTO RODILLA AL PECHO PIERNA DERECHA, PIERNA IZQUIERDA 10 SEGUNDOS POR MOVIMIENTO LUZ DÍA, SALA DEL APTO, APARECE EL FORMADOR PLANO GENERAL, EXPLICACIÓN DE LA ACTIVIDAD, DOS PUNTOS FIJOS Y UNA CUERDA, SALTO POR ENCIMA DE LA CUERDA REALIZA SENTADILLA, REGRESO POR DEBAJO EN ROLLO 40 REPETICIONES, ESTIRAMIENTO APERTURA DE PIERNA, LADO DERECHO, LADO IZQUIERDO 10 SEGUNDOS POR MOVIMIENTO	BALDES, CUERDAS, CINTAS, CORDONES	60 minutos
FASE FINAL : (CIERRE)	LUZ DÍA, FORMADOR APARECE EN PLANO GENERAL, RECOMENDACIONES, DOS PUNTOS CON UNA CUERDA, CUADRICEP PIERNA IZQUIERDA, PIERNA DERECHA, RECOMENDACIÓN POR CADA MOVIMIENTO 10 SEGUNDOS EN LA CUERDA APERTURA DE PIERNA Y BRAZOS “PAYASITO” EN EL OTRO PUNTO GEMELO PIERNA DERECHA, PIERNA IZQUIERDA, 20 REPETICIONES DE CADA MOVIMIENTO LUZ DÍA, FORMADOR APARECE EN PALNO GENERAL, ENTRE LA CUERDA REALIZA APERTURA DE MANOS Y PIERNAS “PAYASITO” DOS VECES, EN EL OTRO PUNTO ABDUCTOR PIERNA DERECHA, PIERNA IZQUIERDA, 20 REPETICIONES	PELOTA, SILLAS, CUERDAS, CORDONES, CINTAS	30 minutos
OBSERVACIONES			

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS			Nombre Instructor: KAREN JULIETH BAEZ CASTILLO	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-09-15	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Martes,14:30:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 17	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	BALONCESTO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1140919911	JUAN ESTEBAN LOPEZ	Asistio
1022967713	MAURICIO VELOZA	Asistio
1140920040	MARIANA SOFIA MOLINA	Asistio
1140918328	ALISON SOFIA SARMIENTO	Asistio
1140918503	MARIA ALEJANDRA MALDONADO	Asistio
1032681360	ANAMARIA ROCHA	Asistio
1127623489	VALERIA VALENTINA MIJARES	Asistio
1028490868	JOSEPH SANTIAGO LOPEZ	Asistio
1140918889	ANDRES FELIPE SUAREZ	Asistio
1029282088	SARAI MARIA RAMOS	Asistio
1022946685	MIGUEL ALEJANDRO MANCHEGO	Asistio
1022959542	JHONATAN STEVEN TORRES	Asistio
1077726159	TOMAS MOLINA	Asistio
1140918536	NATALIA PRIETO	Asistio
1111264498	LAURA VALENTINA MORENO	Asistio
1140918779	ANDRES FELIPE RODRIGUEZ	Asistio
1022962566	SAMUEL NO APLICA VALDERRAMA	Asistio
1022963192	FREDY RAUL VARGAS	Asistio
1022948876	LAURA JULIANA VILLAREAL	Asistio
1022960834	YESID ALEJANDRO GUTIERREZ	Asistio
1140920990	JUAN SEBASTIAN JIMENEZ	Asistio
1022975658	OWEN ANDRES MORA	Asistio
1029280411	JOEL LEONARDO GALLEGO	Asistio