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:	2020-09-04	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	3	9. CICLO:	4
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Selecciono movimientos de desplazamiento y manipulación.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Domino la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas.	CONDICIÓN FÍSICA : Identifico métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas y los aplico.	LÚDICA MOTRIZ : Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Selecciono las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Aplica los valores de la excelencia y respeto en la Convivencia Ciudadana.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Promuevo el dialogo y la transmisión de ideas u opiniones con otros.			
TEMA : LANZAR Y ATRAPAR			
SUBTEMAS : Caminar, correr, saltar, atrapar y lanzar.			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	"ACTIVIDAD 1. Movilidad Articular Aparece el formador de pie en plano general frente a la cámara, realizando movilidad articular en posición de pie, ACTIVIDAD 2. Saltos Objetivo: Activación Descripción del ejercicio: se realiza calentamiento con saltos en x o jumping jack con intervalos de a 20. ACTIVIDAD 3: Juego de punteria Objetivo: Lanzamiento Descripción del ejercicio: Con una caja u olla la ponemos boca abajo y un costado sobre una botella y con ayuda de pelotas echas de medias, papel, trapos o lo que haya en casa vamos a lanzarlas hacia la botella logrando que la botella y la pelota caigan dentro de la caja u olla al momento de caer. repetir varias veces hasta lograrlo y despues desde mas lejos."	"Indumentaria: Ropa cómoda, Espacio de trabajo: sala de estar o cualquier lugar donde tengas espacio de al menos 2 metros por 2 metros libre de bordes. Materiales a usar para cada actividad de la fase inicial (no se requiere) Actitud!!! Ejercicio 1: movilidad articular muñecas 10 segundos y pies 10 segundos con cada pie. Ejercicio 2: Saltos en X: saltamos realizando 5 series de 10 repeticiones. Ejercicio 3: caja u olla, botella, cinta para demarcar la linea de salida, pelotas de medias en forma de balón."	30 minutos

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	"ACTIVIDAD CENTRAL 1 Lanzar el elemento al aire hacer una sentadilla y atraparla antes de que caiga al piso . 20 lanzamientos pero solo valen los que se logren realizar sin dejar caer la pelota." "ACTIVIDAD CENTRAL 2 Lanzar al aire aplaudir adelante y atrás antes de atrapar. 20 lanzamientos pero solo valen los que se logren realizar sin dejar caer la pelota." "ACTIVIDAD CENTRAL 3 Lanzar hacia la pared y atrapas. 20 lanzamientos pero solo valen los que se logren realizar sin dejar caer la pelota." "ACTIVIDAD CENTRAL 4 Lanzar por debajo de la pierna hacia la pared y atrapar. Variante: Lanzar por debajo de la pierna hacia arriba y atrapara la pelota antes que caiga al piso. 20 lanzamientos pero solo valen los que se logren realizar sin dejar caer la pelota." "ACTIVIDAD CENTRAL 5 Finalizamos con dos pelotas, las lanzamos muy alto y atrapamos nuevamente antes de que cigan al suelo. Variante: Lanzar las pelotas intercambiandolas de las manos. 20 lanzamientos pero solo valen los que se logren realizar sin dejar caer la pelota."	"Indumentaria: Ropa cómoda, Espacio de trabajo: Sala de estar o cualquier lugar donde tengas espacio de al menos 2metros por 2 metros libre de bordes. Materiales para usar en la fase central: Pelota construida con un par de medias o papel periódico, cordón o cuerda, dos bolsas plásticas y un zapato o par de medias. Ejercicio 1: 20 repeticiones Ejercicio 2: 10 repeticiones con cada mano solo valen los que se logren realizar. Ejercicio 3: 15 veces hasta que el zapato retorne nuevamente a mis pies. Ejercicio 4: 20 repeticiones solo valen los que se logrenrealizar."	60 minutos
FASE FINAL : (CIERRE)	"ACTIVIDAD FINAL 1 Acostado boca arriba hacer lanzamientos con pelota. Inhalaar por la nariz y exhalar por la boca" "ACTIVIDAD FINAL 2 Estiramiento y flexibilidad, poniéndonos en posición de pie desde tren superior al tren inferior."	cobijita o colchoneta	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:	2020-09-04	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Viernes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 14	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	BALONCESTO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1014479985	JENNIFER ALEXANDRA CARRANZA	Asistio
1029143282	KAROL DAYANA HERRERA	Asistio
1016009514	MICHELL ALEJANDRA CAICEDO	Asistio
1028861636	DAVIS ALEJANDRO GARCIA	Asistio
1025533127	DANTE ALEJANDRO LINARES	Asistio
1032678734	KEVIN SEBASTIAN BENAVIDES	Asistio
1082900239	JONIER JOSEF BELLO	Asistio
1033699142	DANNA SKARITH GOMEZ	Asistio
28775176	ANNIEL JOSE LOPEZ	Asistio
1025323586	ANA LUCIA CONTRERAS	Asistio
1122121338	KEVIN STIVEN MARIN	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO