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:	2020-09-02	4. HORA:	Miercoles,14:30:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	13
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 : Demuestro los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos	TÉCNICAS DEL CUERPO : Domina las diferentes condiciones físicas y técnicas por medio de expresiones motrices individuales	CONDICIÓN FÍSICA : Demuestra sus capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos	LÚDICA MOTRIZ : Lidera los diferentes tipos de comunicación y los emplea en situaciones de juego
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Participa de practicas deportivas y recreativas de mi gusto y las comparto con la familia			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Demuestra interés por el adecuado uso del tiempo de juego y actividad física, en beneficio de la calidad de vida			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Aplica estrategias a traves del respeto entre pares para evitar todo tipo de discriminación en su entorno			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Manifiestas habilidades comunicativas y de cooperación para manifestar su punto de vista cuando se tomar decisones se trata			
TEMA : Habilidades básicas.			
SUBTEMAS : Saltar			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Calentamiento: : Juego:El formador invitara a los estudiantes a realizar sus movimientos al ritmo de una música...Realizamos en forma riemica algunos movimientos de segmentos corporales.El alumno debe hacer la secuencia cinco minutos	" Botilito de Hidratación. Música"	30 minutos
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	Actividades : Saltar la Tabla : :El formador mostrará la manera como debe realizar el ejercicio 1. Con una tabla en el suelo, debera realizar salto a pie junto de frente a la tabla. Salto de lado a lado. Realizo salto en un pie de lado a la tabla. debe hacerlo 10 veces. Salta las tapas : El formador hace dos hileras de tapas de gaseosa y comenzará a saltarlas a pie junto y luego puede repetir el movimiento saltando a un solo pie. Cinturones Unidos: El formador explica que uniendo dos cinturones podemos saltar en forma de cuna, se puede hacer con un pie y lo pueden hacer a pie junto. Ejercicio que realizará 10 veces. Salto Distancia :El formador coloca en el piso dos cinturones a cierta distancia y los saltara...propone que los cinturones deben estar cada vez mas lejos para buscar hacer un salto largo. Ejercicio que se hace 10 veces. Salto Alto: El formador hace una pila de cojines y explica que sea un salto a pie junto o salto pasando primero un pie y luego el otro. Ejercicio que debe ser ejecutado 10 veces	Tabla. Cinturones. Cojines. Caneca	60 minutos

FASE FINAL : (CIERRE)	Actividad: Ejercicios de respiración - inhalar-exhalar acompañado con el movimiento de los brazos- El formador indicará los movimientos al tiempo que los realiza para que el estudiante los ejecute, y así su cuerpo vuelva a una etapa de reposo. . Elevación de brazos simultaneo. Movimientos laterales de cabeza, caabeza adelante, cabeza atrás. Estiramiento de un brazo arriba uno, el otro. adelante cruzado uno con el otro, cambio. Brazos extendidos al frente mostrando la palama de la mano, uno y luego el otro...primero hacia arriba la mano y luego hacia abajo. Pierna extendida al frente a tocar punta de píes, luego la otra. Extension. Rodilla al pecho, la otra. La pierna flexionada hacia atras, una, la otra. Trote suave en el puesto.	Hidratacion	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:	2020-09-02	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Miercoles,14:30:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 13	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	BALONCESTO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1031803696	NIKOOL ALEJANDRA VIZCAINO	Asistio
1021671716	JOSE LUIS RICO	Asistio
1013601004	VALERY NATHALIA SALINAS	Asistio
1029142566	MARIA FERNANDA NIEVES	Asistio
1140915684	JORGE ALBERTO VARGAS	Asistio
1022946872	DANIELA LIZET RIOS	Asistio
1082245762	EVELIO DEJESUS SIMANCA	Asistio
1140916040	SARAIH VALÑENTINA SUESCA	Asistio
1026551496	INGRI GERALDIN PEÑA	Asistio
1033697511	MAUREN GERALDINE MEDINA	Asistio
1022938124	FREDDY SAID RODRIGUEZ	Asistio
1013592858	PAULA NATHALIA ROJAS	Asistio
1019982131	JIMMY ALEJANDRO ROMERO	Asistio
1010761273	DERLY XIMENA VELA	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO