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:	2020-09-11	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	3	9. CICLO:	4
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 : 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 : RESPETO			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : INSPIRACIÓN			
TEMA : ESQUEMA CORPORAL			
SUBTEMAS : PRE-DEPORTIVO			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	RECOMENDACIÓN FRENTE AL COVID 19, SALUDA A LOS NIÑOS, DA RECOMENDACIONES GENERALES DE ESPACIO, ROPA, SALUD E HIDRATACIÓN, EXPLICACIÓN DE LA ACTIVIDAD, TRES PUNTOS FIJOS, EL DEL CENTRO UN CUADRO PEQUEÑO, PUNTA DE PIES EN DOS PUNTOS RECORRIDO EN OCHO, EN EL CUADRO PUNTAS DE PIE RÁPIDO 30 SEGUNDOS, EL RECORRIDO 30 REPETICIONES, ESTIRAMIENTO MINIMO 10 SEGUNDOS POR MOVIMIENTO. - TRES PUNTOS FIJOS, EL DEL CENTRO UN CUADRO PEQUEÑO, ELEVACIÓN DE RODILLAS EN DOS PUNTOS RECORRIDO EN OCHO, EN EL CUADRO ELEVACIÓN DE RODILLAS RÁPIDO 30 SEGUNDOS, EL RECORRIDO 30 REPETICIONES, ESTIRAMIENTO MINIMO 10 SEGUNDOS POR MOVIMIENTO. TRES PUNTOS FIJOS, EL DEL CENTRO UN CUADRO PEQUEÑO, MOVIMIENTO LATERAL EN DOS PUNTOS RECORRIDO EN OCHO, EN EL CUADRO LATERAL CON PIERNA ALTERNADA RÁPIDO 30 SEGUNDOS, EL RECORRIDO 30 REPETICIONES -ESTIRAMIENTO CUADRICEP, PIERNA DERECHA, PIERNA IZQUIERDA	ESPACIO AMPLIO	30 MINUTOS

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	EXPLICACIÓN DE LA ACTIVIDAD, DOS PUNTOS FIJOS Y UNA PELOTA EN EL CENTRO, EN LOS DOS PUNTOS RECORRIDO EN OCHO EN PUNTAS DE PIE, EN LA PELOTA TOCA BORDE INTERNO PIERNA DERECHA, PIERNA IZQUIERDA 10 REPETICIONES, 30 RECORRIDOS, ESTI RAMIENTO 10 SEGUNDOS POR MOVIMIENTO REALIZANDO EL EJERCICIO DOS PUNTOS FIJOS Y UNA PELOTA EN EL CENTRO, EN LOS DOS PUNTOS RECORRIDO EN OCHO MOVIMIENTO LATERAL, EN LA PELOTA TOCA PLANTA DE PIE PIERNA DERECHA, PIERNA IZQUIERDA 10 REPETICIONES, 30 RECORRIDOS, ESTIRAMIENTO CUADRICEP PIERNA DERECHA, PIERNA IZQUIERDA 10 SEGUNDOS POR MOVIMIENTO LUZ DÍA, SALA DEL APTO, APARECE EL FORMADOR PLANO GENERAL, REALIZANDO EL EJERCICIO DOS PUNTOS FIJOS Y UNA PELOTA EN EL CENTRO, EN LOS DOS PUNTOS RECORRIDO EN OCHO TROTE, EN LA PELOTA TOCA RODILLA PIERNA IZQUIERDA Y PIERNA DERECHA 10 REPETICIONES, 30 RECORRIDOS, ESTIRAMIENTO CUADRICEP PIERNA DERECHA, PIERNA IZQUIERDA 10 SEGUNDOS POR MOVIMIENTO REALIZANDO EL EJERCICIO DOS PUNTOS FIJOS Y UNA PELOTA EN EL CENTRO, EN LOS DOS PUNTOS RECORRIDO EN OCHO TROTE, LANZA LA PELOTA MANO IZQUIERDA Y MANO DERECHA 10 REPETICIONES, 30 RECORRIDOS, ESTIRAMIENTO ABDUCTOR PIERNA DERECHA, PIERNA IZQUIERDA 10 SEGUNDOS POR MOVIMIENTO	PELOTAS, CONVENCIONALES O CASERAS, ZAPATOS, BALDES	60 MINUTOS
FASE FINAL : (CIERRE)	RECOMENDACIONES, DOS PUNTOS Y EN EL CENTRO UN BALÓN, TROTE TOCA BALÓN PLANTA DEL PIE 5 VECES, PUNTO CUDRICEP PIERNA IZQUIERDA, PIERNA DERECHA, RECOMENDACIÓN POR CADA MOVIMIENTO 10 SEGUNDOS TOCA PELOTA PLANTA DEL PIE 5 VECES, EN EL PUNTO ESTIRAMIENTO GEMELO PIERNA IZQUIERDA, GEMELO PIERNA DERECHA, RECOMENDACIÓN POR CADA MOVIMIENTO 10 SEGUNDOS TOCA PELOTA PLANTA DEL PIE 5 VECES, EN EL PUNTO ESTIRAMIENTO ABDUCTOR PIERNA IZQUIERDA, PIERNA DERECHA, RECOMENDACIÓN POR CADA MOVIMIENTO 10 SEGUNDOS	PELOTA, SILLAS	30 MINUTOS
OBSERVACIONES			

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS			Nombre Instructor: KAREN JULIETH BAEZ CASTILLO	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-09-11	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Viernes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 16	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	BALONCESTO 3		10. Edades:	

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