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,14:30:00,16:30:00
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,14:30:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 16	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	BALONCESTO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1021671716	JOSE LUIS RICO	Asistio
1022946872	DANIELA LIZET RIOS	Asistio
1029142566	MARIA FERNANDA NIEVES	Asistio
1140915684	JORGE ALBERTO VARGAS	Asistio
1022952945	ANDRES FELIPE SALAMANCA	Asistio
1013601004	VALERY NATHALIA SALINAS	Asistio
1140916040	SARAIH VALÑENTINA SUESCA	Asistio
1082245762	EVELIO DEJESUS SIMANCA	Asistio
1028481906	LAURA MELISA RODRIGUEZ	Asistio
1031803696	NIKOOL ALEJANDRA VIZCAINO	Asistio
1033697511	MAUREN GERALDINE MEDINA	No asistio
1022938124	FREDDY SAID RODRIGUEZ	Asistio
1026551496	INGRI GERALDIN PEÑA	Asistio
1013592858	PAULA NATHALIA ROJAS	Asistio
1019982131	JIMMY ALEJANDRO ROMERO	Asistio
1010761273	DERLY XIMENA VELA	Asistio