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:	2020-09-09	4. HORA:	Miercoles,14:30:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	15
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 : Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Combino técnicas de tensión, relajación y control corporal.	CONDICIÓN FÍSICA : Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.	LÚDICA MOTRIZ : Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Reconoce como la práctica lúcida incide favorablemente en su desarrollo físico			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Comprende la actividad física como una forma para mejorar su salud y bienestar			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Reconoce que las normas de convivencia ciudadana ayudaran a evitar situaciones de exclusión y discriminación.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Comprende que cuando las personas son discriminadas, su autoestima y sus relaciones con los demás se ven afectadas.			
TEMA : Habilidades básicas.			
SUBTEMAS : Equilibrio.			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	1. Movilidad Articular El formador realizará movimiento de cada parte del cuerpo en forma descendente y con un fondo musical 2. El formador realiza en el puesto saltos, el formador colocara en el pie un rollo de papel higienico, para realizar elevación de la pierna y mantener el equilibrio en un solo apoyo y manteniendo brazos a los lados, cambio de pie, (15 veces). luego colocamos el rollo de papel en la rodilla y realiza saltos pequeños, manteniendo el equilibrio, cambio de pie; 15 veces por cada lado.	Formador en plana general Sala de la Casa Luz Natural y/o artificial Plano General Voz del Formador Material sesión : Rollo de papel higiénico, Hidratación	30 minutos
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	Ejercicio 1. El formador tendrá a un lado varios elementos, que los cambiará de sitio saltando en un pie. Ejercicio 2. el formador se desplaza en tres apoyos y con un cojín en el estomago, Ejercicio 3. El formador en una cuadricula muestra desplazamientos en uno, dos,tres y cuatro apoyos. Ejercicio 4. El formador coloca 3 hojas en el piso (una sola y dos paralelas), para realizar salto en un pie y en dos pies, avanzando, pasara las hojas hacia adelante permaneciendo en uno o en dos apoyos según corresponda.	Formador en plano general Sala de la Casa Luz Natural y/o artificial Plano General Voz del Formador Material sesión: Elementos pequeños, cojín, hojas de papel.	60 minutos
FASE FINAL : (CIERRE)	El formador explica que para el estiramiento del día de hoy te vas a ayudar de una almohada o cojín, se inicia extendiendo brazos arriba y sosteniendo el cojín con las dos manos, movimientos laterales, frente, rotación del tronco atrás, el formador se sienta con rodillas extendidas brazos arriba sosteniendo el cojín, cruza pierna derecha sobre izquierda llevando el cojín al lado, cambio al otro lado, separa piernas con rodillas extendidas, cojín el frente en el piso, intentar alejar el cojín con las dos manos, serrar piernas, llevar brazos arriba e inclinación del tronco hacia adelante.	Formador en plano general Sala de la Casa Luz Natural y/o artificial Plano General Voz del Formador Material sesion: Cojín o almohada.	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:	2020-09-09	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Miercoles,14:30:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 15	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	BALONCESTO 4		10. Edades:	

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