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:	2020-09-15	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	17
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	3	9. CICLO:	3
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : ALCANZA AUTONOMÍA Y CONFIANZA EN LOS DIFERENTES MOVIMIENTOS	TÉCNICAS DEL CUERPO : APRECIA FRECUENCIAS Y ADAPTA A LAS MISMAS CON DISTINTOS MOVIMIENTOS	CONDICIÓN FÍSICA : EJECUTA MOVIMIENTOS E INTERIORIZA SU ESTRUCTURA RÍTMICA	LÚDICA MOTRIZ : VALORA LA IMPORTANCIA DE LA PRÁCTICA SISTEMÁTICA Y REGULAR DE ACTIVIDADES FÍSICAS
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 : EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : RESPETO			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR: INSPIRACIÓN			
TEMA : ESQUEMA CORPORAL			
SUBTEMAS : PRE-DEPORTIVO			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	LUZ DÍA -10.00AM, SALA DEL APTO, APARECE EL FORMADOR EN PLANO GENERAL, RECOMENDACIÓN FRENTE AL COVID 19, SALUDA A LOS NIÑOS, DA RECOMENDACIONES GENERALES DE ESPACIO, ROPA, SALUD E HIDRATACIÓN, EXPLICACIÓN DE LA ACTIVIDAD, DOS PUNTOS FIJOS POR LOS EXTREMOS DE UN PALO DE ESCOBA, EL DEL CENTRO DOS PELOTAS, PUNTA DE PIES EN UN PUNTO, AL CENTRO TOMA LAS PELOTAS EN UNA MANO LANZAMIENTO TRE VECES HACÍA ARRIBA, EXTREMO DEL PALO DE ESCOBA APERTURA ABDUCTOR, EL RECORRIDO 30 REPETICIONES. LUZ DÍA, -10:00AM, SALA DEL APTO, APARECE EL FORMADOR EN PLANO GENERAL, DOS PUNTOS FIJOS POR LOS EXTREMOS DE UN PALO DE ESCOBA, EL DEL CENTRO DOS PELOTAS, ELEVACIÓN DE RODILLAS EN UN PUNTO, AL CENTRO TOMA LAS PELOTAS EN UNA MANO LANZAMIENTO TRE VECES HACÍA ARRIBA, EXTREMO DEL PALO DE ESCOBA CIERRE DEL ABDUCTOR PIERNA DERECHA, PIERNA IZQUIERDA EL RECORRIDO 30 REPETICIONES. LUZ DÍA, -10:00AM, SALA DEL APTO, APARECE EL FORMADOR EN PLANO GENERAL, TRES PUNTOS FIJOS, ESTIRAMIENTO ABDUCTOR PIERNA DERECHA, PIERNA IZQUIERDA, 10 SEGUNDOS POR MOVIMIENTO	ZAPATOS, CUERDAS	30 minutos

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	LUZ DÍA, SALA DEL APTO, APARECE EL FORMADOR PLANO GENERAL, EXPLICACIÓN DE LA ACTIVIDAD, DOS PUNTOS FIJOS Y UNA CUERDA, SALTO POR ENCIMA DE LA CUERDA, REGRESO POR DEBAJO 40 REPETICIONES, ESTIRAMIENTO CUADRICEP PIERNA DERECHA, PIERNA IZQUIERDA 10 SEGUNDOS POR MOVIMIENTO LUZ DÍA, SALA DEL APTO, APARECE EL FORMADOR PLANO GENERAL, EXPLICACIÓN DE LA ACTIVIDAD, DOS PUNTOS FIJOS Y UNA CUERDA, SALTO POR ENCIMA DE LA CUERDA, REGRESO POR DEBAJO EN PLANCHA 40 REPETICIONES, ESTIRAMIENTO RODILLA AL PECHO PIERNA DERECHA, PIERNA IZQUIERDA 10 SEGUNDOS POR MOVIMIENTO LUZ DÍA, SALA DEL APTO, APARECE EL FORMADOR PLANO GENERAL, EXPLICACIÓN DE LA ACTIVIDAD, DOS PUNTOS FIJOS Y UNA CUERDA, SALTO POR ENCIMA DE LA CUERDA REALIZA SENTADILLA, REGRESO POR DEBAJO EN ROLLO 40 REPETICIONES, ESTIRAMIENTO APERTURA DE PIERNA, LADO DERECHO, LADO IZQUIERDO 10 SEGUNDOS POR MOVIMIENTO	BALDES, CUERDAS, CINTAS, CORDONES	60 minutos
FASE FINAL : (CIERRE)	LUZ DÍA, FORMADOR APARECE EN PLANO GENERAL, RECOMENDACIONES, DOS PUNTOS CON UNA CUERDA, CUADRICEP PIERNA IZQUIERDA, PIERNA DERECHA, RECOMENDACIÓN POR CADA MOVIMIENTO 10 SEGUNDOS EN LA CUERDA APERTURA DE PIERNA Y BRAZOS “PAYASITO” EN EL OTRO PUNTO GEMELO PIERNA DERECHA, PIERNA IZQUIERDA, 20 REPETICIONES DE CADA MOVIMIENTO LUZ DÍA, FORMADOR APARECE EN PALNO GENERAL, ENTRE LA CUERDA REALIZA APERTURA DE MANOS Y PIERNAS “PAYASITO” DOS VECES, EN EL OTRO PUNTO ABDUCTOR PIERNA DERECHA, PIERNA IZQUIERDA, 20 REPETICIONES	PELOTA, SILLAS, CUERDAS, CORDONES, CINTAS	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:	2020-09-15	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Martes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 17	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	BALONCESTO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028785974	ALLISON DAYAN BUITRAGO	Asistio
1033742364	NICOL DAYHANNA BELTRAN	Asistio
1140921037	DANNA GABRIELA BARRERA	Asistio
1140919175	KEVIN DAVID ACOSTA	Asistio
1022966991	DILAN CAMILO CAMACHO	Asistio
1016834775	YURIAM SOFIA DELGADO	Asistio
1011102119	DANNA ALEXANDRA ACOSTA	Asistio
1032940962	DEIVY ALEJANDRO BAUTISTA	Asistio
1025065216	JUNIOR DANIEL DIAZ	Asistio
1034401758	LICETH VALENTINA BERMUDEZ	Asistio
1140918815	DANIEL FELIPE ARIAS	Asistio
1140918706	JOSE MIGUEL CHIQUIZA	Asistio
1073689787	SARA CATALINA ARRIETA	Asistio
1140921625	VALERY DANIELA AGUIRRE	Asistio
1099208364	BROKMAN ALEXIS AREVALO	Asistio
1010965922	MARIA JOSE CALDERON	Asistio
1031816195	JUAN FELIPE CORREDOR	Asistio
1022962859	NICOL ANDREA ESCOBAR	Asistio
1029280717	JOHAN DAVID GRIJALBA	Asistio
1022953782	BRANDON ALEXANDER CETINA	Asistio
1025144966	SANTIAGO CORTES	Asistio
1140917387	SHARON YULIANA CALDERON	Asistio
1140921330	SALOME ARIAS	Asistio