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,12:30:00,14:30:00
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,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 15	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	BALONCESTO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1029142963	JUAN JOSE MARIN	Asistio
1025533127	DANTE ALEJANDRO LINARES	Asistio
1014479985	JENNIFER ALEXANDRA CARRANZA	Asistio
1028861636	DAVIS ALEJANDRO GARCIA	Asistio
1023163871	JEFERSON FABIAN FIRAVITOVA	Asistio
1029143282	KAROL DAYANA HERRERA	Asistio
1016009514	MICHELL ALEJANDRA CAICEDO	Asistio
1082900239	JONIER JOSEF BELLO	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

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO