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:	2020-09-18	4. HORA:	Viernes,14:30:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	18
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	3	9. CICLO:	4
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 : VIDA RELACIONA ENTRE SALUD, PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y CALIDAD			
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)	LUZ DÍA -10.00AM, SALA DEL APTO, APARECE EL FORMADOR EN PLANO GENERAL, RECOMENDACIÓN COVID 19, SALUDA A LOS NIÑOS, RECOMENDACIONES GENERALES DE ESPACIO, CONDICIONES MEDICAS E HIDRATACIÓN, 4 PUNTOS FIJOS Y ENUMERADOS EJERCICIO 1, LUZ DÍA – 10:00AM, SALA DEL APTO, APARECE EL FORMADOR EN PLANO GENERAL, DOS PUNTOS FIJOS CON UNA CUERDA Y UN BALÓN O PELOTA EN EL CENTRO, PUNTAS DE PIE, CUENTA HAS TRES, SALTO, TOCA BALÓN TRES VECES, SALTO, MOVIMIENTO DE ABDUCTOR TRES VECES, 30 REPETICIONES POR SERIE EJERCICIO 2, LUZ DÍA – 10:00AM, SALA DEL APTO, APARECE EL FORMADOR EN PLANO GENERAL, DOS PUNTOS FIJOS CON UNA CUERDA Y UN BALÓN O PELOTA EN EL CENTRO, APERTURA DE ABDUCTOR, CUENTA HAS TRES, SALTO, TOCA BALÓN TRES VECES, SALTO, MOVIMIENTO CIERRE DE ABDUCTOR TRES VECES, 30 REPETICIONES POR SERIE EJERCICIO 3, LUZ DÍA – 10:00AM, SALA DEL APTO, APARECE EL FORMADOR EN PLANO GENERAL, ESTIRAMIENTO ABDUCTOR PIERNA DERECHA, PIERNA IZQUIERDA, 10 SEGUNDOS POR MOVIMIENTO	ZAPATOS, BALDES, JUGUETES, CUERDAS	30 minutos

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	LUZ DÍA, SALA DEL APTO, APARECE EL FORMADOR PLANO GENERAL, EXPLICACIÓN DE LA ACTIVIDAD, 2 PUNTOS FIJOS RECORRIDO, UNA CUERDA Y UNA BOMBA, BOMBA EN LA MANO, SALTA CON LOS DOS PIES SIN DEJAR CAER LA BOMBA ELEVACIÓN DE RODILLAS TRES VECES, SALTA TALONES TRES VECES 30 REPETICIONES, ENTRE REPETICIÓN ESTIRAMIENTO ABDUCTOR PIERNA DERECHA, PIERNA IZQUIERDA, CADA MOVIMIENTO 10 SEGUNDOS LUZ DÍA, SALA DEL APTO, APARECE EL FORMADOR PLANO GENERAL, EXPLICACIÓN DE LA ACTIVIDAD, 2 PUNTOS FIJOS RECORRIDO, UNA CUERDA Y UNA BOMBA, BOMBA EN LA MANO, SALTA CON LOS DOS PIES SIN DEJAR CAER LA BOMBA TOQUES CON EL EMPEINE TRES VECES, SALTA, MUSLO TRES VECES 30 REPETICIONES, ENTRE REPETICIÓN ESTIRAMIENTO GEMELO PIERNA DERECHA, PIERNA IZQUIERDA, CADA MOVIMIENTO 10 SEGUNDOS	BOMBA, CUERDA, PALOS DE ESCOBA	60 minutos
FASE FINAL : (CIERRE)	LUZ DÍA, 10:45 SALA DEL APTO, FORMADOR APARECE EN PLANO GENERAL, RECOMENDACIONES, DOS PUNTOS Y UNA CUERDA, ESTIRAMIENTO SENTADILLA 10 SEGUNDOS, 20 REPETICIONES POR MOVIMIENTO LUZ DÍA, 10:45 SALA DEL APTO, FORMADOR APARECE EN PLANO GENERAL, SALTO LA CUERDA ESTIRAMIENTO ABDUCTOR PIERNA DERECHA, PIERNA IZQUIERDA, RECOMENDACIONES GENERALES, 10 SEGUNDOS POR MOVIMIENTO, 20 REPETICIONES LUZ DÍA, 10:45 SALA DEL APTO, FORMADOR APARECE EN PLANO GENERAL, SALTO LA CUERDA, ESTIRAMIENTO CUADRICEP PIERNA DERECHA, PIERNA IZQUIERDA, RECOMENDACIONES GENERALES, 10 SEGUNDOS POR MOVIMIENTO, 20 REPETICIONES	Buen estiramiento	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:	2020-09-18	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Viernes,14:30:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 18	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	BALONCESTO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1022946872	DANIELA LIZET RIOS	Asistio
1029142566	MARIA FERNANDA NIEVES	Asistio
1082245762	EVELIO DEJESUS SIMANCA	Asistio
1033697511	MAUREN GERALDINE MEDINA	Asistio
1022938124	FREDDY SAID RODRIGUEZ	Asistio
1013601004	VALERY NATHALIA SALINAS	Asistio
1026551496	INGRI GERALDIN PEÑA	Asistio
1013592858	PAULA NATHALIA ROJAS	Asistio
1019982131	JIMMY ALEJANDRO ROMERO	Asistio
1010761273	DERLY XIMENA VELA	Asistio