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:	**MIRIAM TERESA DULCE MORENO**
3. FECHA:	2020-09-01	4. HORA:	Martes,14:30:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	9
8. ZONA:	3	9. CICLO:	3
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : N.A	TÉCNICAS DEL CUERPO : Comprendo los conceptos de las capacidades físicas, al participar en actividades propias de cada una de ellas.	CONDICIÓN FÍSICA : N.A	LÚDICA MOTRIZ : N.A
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Desarrollo las actividades planteadas en los tiempos establecidos, esforzándome por sobresalir en mi ejecución.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Manifiesto mi punto de vista cuando se toman decisiones colectivas			
TEMA : FUERZA			
SUBTEMAS : Fuerza Resistencia y Fuerza Explosiva			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	CALENTAMIENTO te ubicaras frente a un palo y girarás hacia la derecha y hacia la izquierda soltando el palo y al girar lo volverás a atrapar, aumentaras la dificultad utilizando dos palos y girando atraparas los dos palos.	Un palo de escoba	30
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	ACTIVIDAD 1 realizar 10 saltos con rodilla al pecho y luego realizará desplazamiento hacia adelante y hacia atrás avanzando 1 y regresando. Realiza el ejercicio por 15 min. 10 recorridos descansa 2 min (hidratación) entre cada recorrido. ACTIVIDAD 2 burpees (acostarse, levantarse y saltar) correr, burpees. Realizaras esa secuencia en un espacio corto por 2 min descansando 1 min lo harás 5 veces. ACTIVIDAD 3 juego de bolos adaptado. Se buscarán objetos que ubicaremos como pines de bolos y con una pelota o medias (pelota de medias) la lanzaremos por el piso tratando de pegarle a los objetos que pusimos.	objetos - pelotas - medias. objetos - pelotas -medias	60
FASE FINAL : (CIERRE)	RETROALIMENTACIÓN Se hace estiramiento de pierna. Se explica los ejercicios y se invita a realizar preguntas en el chat, además se invita a realizar organización del espacio donde se trabaja	Se realiza el estiramiento 3 repeticiones de 30 seg	30

OBSERVACIONES

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS			Nombre Instructor: MIRIAM TERESA DULCE MORENO	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-09-01	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Martes,14:30:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 14	9. Nº de Semana: 9	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1140918449	JUAN SEBASTIAN SUESCA	Asistio
1140919186	JOAN SEBASTIAN PEREZ	Asistio
1140920403	GUESLIN MAURICIO SALAZAR	Asistio
1140919710	MARIA PAULA REYES	Asistio
1022964254	LUNA ALEJANDRA SANTOS	Asistio
1022970943	LAURA FERNANDA SANCHEZ	Asistio
1010965357	ALBA SOFIA MORALES	Asistio
1140921470	HILLARY YANNA RIVERA	Asistio
1022961345	NICOL DANIELA ROMERO	Asistio
1028664109	WILFREDO RIVERA	Asistio
1033735885	DAVID SANTIAGO RUIZ	Asistio
1022958236	JUAN FELIPE RINCON	Asistio
1022964560	JULIAN AUGUSTO RODRIGUEZ	Asistio