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:	2020-09-03	4. HORA:	Jueves,14:30:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	15
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 desplazamiento en zig-zag transportando la pelota a ras de piso por en medio de los obstáculos. Cambia de mano derecha e izquierda. Realiza este ejercicio durante 15 min si te cansas hidratante y retoma el ejercicio	Una pelota-	30
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	ACTIVIDAD 1 en posición defensiva realizaremos desplazamientos de un punto a otro, realizaremos este desplazamiento haciendo skipping (lateral) ACTIVIDAD 2 Realizaremos desplazamientos en 4 apoyos boca abajo tocando los puntos de referencia. ACTIVIDAD 3 con una pelota en las manos realizaremos abdominales cuando la tendremos al estar acostados pero lanzaremos al levantarnos	pelota - caja	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	N.A	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:	2020-09-03	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Jueves,14:30:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 15	9. Nº de Semana: 9	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1140919186	JOAN SEBASTIAN PEREZ	Asistio
1010965357	ALBA SOFIA MORALES	Asistio
1140918449	JUAN SEBASTIAN SUESCA	Asistio
1022970943	LAURA FERNANDA SANCHEZ	Asistio
1061047088	JULIAN ALEXIS RAMOS	Asistio
1022961345	NICOL DANIELA ROMERO	Asistio
1140919710	MARIA PAULA REYES	Asistio
1033735885	DAVID SANTIAGO RUIZ	Asistio
1140921470	HILLARY YANNA RIVERA	Asistio
1028664109	WILFREDO RIVERA	Asistio