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:	2020-08-28	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	3	9. CICLO:	3 ,4
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Controlo de forma global y segmentaría la realización de movimientos técnicos.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Aplico formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas.	CONDICIÓN FÍSICA : Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos.	LÚDICA MOTRIZ : Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : N.A			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Me muestro motivado en la ejecución de las actividades planteadas, obteniendo un rendimiento bueno en el desempeño de estas.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Reconozco situaciones de discriminación y diseña acciones para evitarla.			
TEMA : Coordinación dinámica Especifica y Acondicionamiento físico			
SUBTEMAS : Manejo de segmentos superiores e inferiores del cuerpo y lanzamientos.			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Espacio amplio, ropa comoda e hidratacion. Crea un limite que de punto a punto cuentes 10 pies. Ubica una silla o algo que te sea util, la altura no debe pasar la punta de tus rodillas Salto a la montaña Ejercicio 1: Toca el primer limite y saltas por encima de la silla luego tocas el limite 2. (10 veces y 3 repeticiones) Ejercicio 2: Toca el primer limite y saltas por encima de la silla con los ddos pies al tiempo luego tocas el limite 2. (10 veces y 3 repeticiones)	Elementos de altura	40

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	Utiliza hojas de papel enumeradas del 1 al 8 y un objeto que puedas lanzar al piso Ejercicio 1: Lanza el objeto al numero 1 y saltaras a los otros números, en cada recuadro colocas un solo pie. Recuadro 1: Sujeción de balón entre las piernas con desplazamiento frontal (5 series de 10 repeticiones, ida y regreso es una repetición) Recuadro 2: Suspención de cadera con elevación de pierna derecha e izquierda (3 veces durante 50 segundos) Recuadro 3: Coordinación general (viso pédica) pie derecho e izquierdo (5 series 10 repeticiones) Recuadro 4: Sujeción de balón alrededor del cuerpo con desplazamiento frontal. (5 series 10 repeticiones) Recuadro 5: rodilla sin flexión (tocar el hombro derecho con mano izquierdo) (5 series 10 repeticiones) Recuadro 6: Coordinación general viso manual y viso-pédica (5 series 10 repeticiones) Recuadro 7: skipping alto (5 series 10 repeticiones) Recuadro 8: Sujeción de balón alrededor de los brazos con desplazamiento frontal (5 series de 10 repeticiones, ida y regreso es una repetición)	Hojas de reciclaje, marcadores, objeto pequeño para lanzar.	40
FASE FINAL : (CIERRE)	Dorsales. 50 seg (plano frontal y sagital) Duración imagen (4’s) 2. Pectorales, bíceps y deltoides. 50 seg (plano lateral izquierdo) Duración imagen (4’s) 3. Dorsales y trices. 50 seg (plano frontal y sagital – brazo derecho) Duración imagen (4’s) 4. Dorsales y trices. 50 seg (plano frontal y sagital – brazo izquierdo) Duración imagen (4’s) 5. Cadena anterior brazos. 50 seg (plano lateral izquierdo y plano sagita) Duración imagen (4’s) 6. Piramidal y oblicuos. 50 seg (plano lateral izquierdo e izquierdo) Duración imagen (5’s) 7. Aductores. 50 seg (plano frontal) Duración imagen (4’s) 8. Cadena posterior de piernas (de pie). 50 seg (plano lateral izquierdo) Duración imagen (4’s) 9. Cuadriceps. 50 seg (plano lateral – pierna derecha e izquierda) Duración imagen (4’s) 10. Gemelos. 50 seg (plano lateral – pierna derecha e izquierda) Duración imagen (4’s)"	Ninguno	40
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:	2020-08-28	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Viernes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 12	9. Nº de Semana: 7	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1022951691	ALISON FERNANDA FRANCO	Asistio
1016593166	NELSON ALEJANDRO DAZA	Asistio
1033694797	JHON ALEXANDER GUARNIZO	Asistio
1014480144	PAULA VALENTINA BELTRAN	Asistio
1022952192	MELISSA JANADY CARDENAS	Asistio
1022951195	ANNETY GABRIELA CASTAÑEDA	Asistio
1046398851	PABLO GABRIEL ARRIOLLA	Asistio
1032678062	LUISA FERNANDA HURTADO	Asistio
1031421742	KEVIN SANTIAGO DIAZ	Asistio
1022948806	LAURA VALENTINA CESPEDES	Asistio
1140919302	DAMIAN SANTIAGO SOSA	Asistio
1027527729	SARA MARCELA VARGAS	Asistio
1022934302	JUAN DANIEL BUITRAGO	Asistio
99537609	MANUEL ABRAHAN UGUETO	Asistio
1022940874	DIEGO ANDRES ARIAS	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO