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:	2020-09-04	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	8
8. ZONA:	3	9. CICLO:	3 ,4
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:	2020-09-04	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Viernes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 14	9. Nº de Semana: 8	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1027527729	SARA MARCELA VARGAS	Asistio
1014480144	PAULA VALENTINA BELTRAN	Asistio
1022952192	MELISSA JANADY CARDENAS	Asistio
1022951691	ALISON FERNANDA FRANCO	Asistio
99537609	MANUEL ABRAHAN UGUETO	Asistio
1044615516	DILAN ANDRES BARRIOS	Asistio
1016593166	NELSON ALEJANDRO DAZA	Asistio
1022934302	JUAN DANIEL BUITRAGO	Asistio
1022940874	DIEGO ANDRES ARIAS	Asistio