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:	2020-09-09	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	9
8. ZONA:	3	9. CICLO:	3 ,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 : auto cuidado			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Amistad			
TEMA : FUERZA			
SUBTEMAS : Fuerza Resistencia y Fuerza Explosiva			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Juego de precisión . Ubicaremos 5 números en el piso poniendo el 1 cerca de la pared y aumentando en la medida que nos alejamos de la pared. Tomaremos una pelota y la lanzaremos a ras de piso. El objetivo es tener la menor cantidad de puntos, es decir tratar de poner la pelota lo mas cerca de la pared posible. juega con un familiar para tener la posibilidad de competir. realiza el juego por espacio de 20 min	Una pelota-cinta	30
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	ACTIVIDAD 1 sentadillas y correr. Realizaremos sentadillas y finalizadas haremos un pequeño pique (correr). Se realizaran 30 sentadillas y luego de correr descansaras durante 2 min realizaremos 5 repeticiones. ACTIVIDAD 2 trabajo de fuerza de brazos, ubicados en 4 apoyos realizaremos flexión de rodillas y extenderemos siempre manteniendo el peso de nuestro cuerpo sobre los brazos finalizado haremos un pique (correr). Ejecutaremos el ejercicio 30 veces descansando 2 min, se realizaran 5 repeticiones. ACTIVIDAD 3 trabajo de fuerza de abdomen. Nos ubicaremos acostados boca arriba y se elevara el tronco junto con las piernas haciendo una escuadra tocando las puntas de los pies con las manos finalizado haremos un pique (correr). Se realizaran 30 veces por 5 repeticiones descansado durante 2 minutos entre cada repetición.	Hidratación	60
FASE FINAL : (CIERRE)	Se hace estiramiento de pierna, brazo y abdomen. Se hace reflexión 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:	2020-09-09	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 15	9. Nº de Semana: 9	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1022934302	JUAN DANIEL BUITRAGO	Asistio
1022952192	MELISSA JANADY CARDENAS	Asistio
1014480144	PAULA VALENTINA BELTRAN	Asistio
99537609	MANUEL ABRAHAN UGUETO	Asistio
1031421742	KEVIN SANTIAGO DIAZ	Asistio
1072663881	KAREN TATIANA VERA	Asistio
1022940874	DIEGO ANDRES ARIAS	Asistio