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,14:30:00,16:30:00
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,14:30:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 14	9. Nº de Semana: 8	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1012341857	SAMUEL DAVID PARRA	Asistio
1147484589	NATALIA ROMAN	Asistio
1025142513	LIZETH ANDREA MOJICA	Asistio
1084577537	MARIA PAULA YUCUMA	Asistio
1011095271	ANLLELY TATIANA LEON	Asistio
1022954618	ANGEL JEAMPIEER LEGUIZAMON	Asistio
1033699304	JHON ALEXANDER MORENO	Asistio