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:	2020-09-08	4. HORA:	Martes,14:30:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	10
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 : 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:	2020-09-08	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Martes,14:30:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 16	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1140919186	JOAN SEBASTIAN PEREZ	Asistio
1010965357	ALBA SOFIA MORALES	Asistio
1140919710	MARIA PAULA REYES	Asistio
1022964560	JULIAN AUGUSTO RODRIGUEZ	Asistio
1022961345	NICOL DANIELA ROMERO	Asistio
1033735885	DAVID SANTIAGO RUIZ	Asistio
1061047088	JULIAN ALEXIS RAMOS	Asistio
1028664109	WILFREDO RIVERA	Asistio
1140921470	HILLARY YANNA RIVERA	Asistio
1034401864	JENNIFER GERALDINE VEGA	Asistio
1140918449	JUAN SEBASTIAN SUESCA	Asistio
1022970943	LAURA FERNANDA SANCHEZ	Asistio
1022964254	LUNA ALEJANDRA SANTOS	Asistio
1140920403	GUESLIN MAURICIO SALAZAR	Asistio
1140918768	JOSE MANUEL RODRIGUEZ	Asistio
1014668860	SANTIAGO ESTEBAN SALINAS	Asistio
1012920149	STEFANIA SIERRA	Asistio
1022954109	JUAN ANDRES NOPAN	Asistio
1150436286	DAYRA GABRIELA RIOS	Asistio