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:	2020-09-10	4. HORA:	Jueves,14:30:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	17
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 : N.A	CONDICIÓN FÍSICA : N.A	LÚDICA MOTRIZ : N.A
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Ejecuta, controla y comprende por medio de series de movimientos propios y adaptados del baloncesto como los desplazamientos Individuales, recepciones y saltos; usados como medio de expresión y comunicación, siendo de uso en situaciones diversas y especificas dentro de la practica deportiva.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Comprende y ejecuta acciones propias para el desarrollo de la responsabilidad frente a las decisiones y el actuar en su entorno presentes en la ejecución de las actividades dentro de la sesión de clase.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Identifica los momentos dentro de la practica en el cual su autoestima y autoconfianza se ven afectadas por agentes propios y externos			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : (Expresión de Emociones): Manifiesta sus habilidades de expresión de emociones frente a la ejecución de las actividades deportivas propuestas dentro de la sesión y en relación a su entorno			
TEMA : Desplazamientos (laterales y frontales), Recepciones (Estáticas y según la trayectoria del objeto), Lanzamientos, Saltos.			
SUBTEMAS : Desplazamientos Individuales: Carreras al frente; con cambio de velocidad (o ritmo); con cambio de dirección (sin cruce de pie); hacia atrás (de espaldas), laterales. • Recepciones (Estáticas y según la trayectoria del objeto): Alta; Media; Baja; Lateral; con una y dos manos. • Lanzamientos: Estáticos (básicos) • Saltos: Con apoyo en una pierna (rechazos); Con apoyo en dos piernas (rechazos)			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Ejercicio 1: Desplazamiento lateral de lado a lado imitando los pasos de un cangrejo sosteniendo el balón el mano. (4 series 10 repeticiones) Ejercicio 2: Skippin con balón en las manos (4 series 15 segundos) Ejercicio 3: Flexo- extensión con los brazos con brazo arriba (3 series 5 repeticiones)	Balón	30
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	Ejercicio 1:Dribling con mano derecha acostado sobre el codo (3 series por 15 segundos) Ejercicio 2: Dribling con mano izquierda acostado sobre el codo (3 series por 15 segundos) Ejercicio 3: Tijera con dribling (3 series con 15 repeticiones) Ejercicio 4: Tijera con dribling bajo con mano derecha (3 series con 15 repeticiones) Ejercicio 5: Tijera con dribling bajo con mano izquierda (3 series con 15 repeticiones) Ejercicio 6: Dribling crossover subiendo la pierna (3 series por 20 segundos)	Balón	60
FASE FINAL : (CIERRE)	Teniendo extensión con balón (2 series 15 segundos) Teniendo extensión barco (3 series 10 segundos) Tumbado realizando giros en extensión (2 serie 15 segundos)	Balón	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:	2020-09-10	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Jueves,14:30:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 17	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028664109	WILFREDO RIVERA	Asistio
1140920403	GUESLIN MAURICIO SALAZAR	Asistio
1140919186	JOAN SEBASTIAN PEREZ	Asistio
1140921470	HILLARY YANNA RIVERA	Asistio
1022964254	LUNA ALEJANDRA SANTOS	Asistio
1010965357	ALBA SOFIA MORALES	Asistio
1140919710	MARIA PAULA REYES	Asistio
1022961345	NICOL DANIELA ROMERO	Asistio
1022970943	LAURA FERNANDA SANCHEZ	Asistio
1140918449	JUAN SEBASTIAN SUESCA	Asistio
1033735885	DAVID SANTIAGO RUIZ	Asistio