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:	2020-09-16	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	17
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	10
8. ZONA:	3	9. CICLO:	3 ,4
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Vivencia múltiple formas de ejecución de movimientos utilizando los diferentes segmentos corporales a nivel global y segmentario.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Explora diversas formas básicas de movimiento con el uso de elementos y sin ellos.	CONDICIÓN FÍSICA : Explora desde el juego dirigido las diferentes formas de movimiento, mejorando su condición física	LÚDICA MOTRIZ : Vivencia la relación de su cuerpo con sus compañeros, por medio de actividades lúdicas, deportivas y recreativas, orientadas en el centro de interés.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Descubre las diferentes emociones del ser individual y social a través del movimiento y la expresión corporal.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Identifica algunas acciones de cuidado de su cuerpo antes, durante y después de la actividad física.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Comprende la importancia del trabajo constructivo en clase.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Logra identificar sus estados de animo durante la sesión			
TEMA : COORDINACIÓN GENERAL Y COORDINACIÓN VISO MANUAL			
SUBTEMAS : COORDINACIÓN GENERAL Y COORDINACIÓN VISO MANUAL			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Hacer una linea recta con los cordones, trotar alrededor durante dos minutos sin parar - Salto en un pie de lado a lado de la linea , 10 veces con cada pierna - Salto con pierna cruzada sobre la linea recta, 10 veces con cada pierna - Salto alternando derecha e izquierda y pasando un objeto de mano a mano mientras se realizan los saltos 10 veces con cada pierna Descanso y repetir, repetir 4 veces	CORDONES	30
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	- Trotar hacia adelante y volver hacia atrás tomar una de las bolitas y lanzar a colocarla dentro de la vasija, realizarlo 6 veces con cada mano - Hacer sentadilla con extension de pierna al frente 10 veces con cada pierna, volver trotando hacia atrás, tomar un bolita y lanzar a tumbar el objeto - Extension de cuerpo arriba, sentadilla con piernas muy separadas y salto al frente, volver en trote hacia atras, tomar una bolita y la lanzar para colocarla dentro del vaso o vasija, realizarlo 10 veces - En desplazamiento lateral con paso largo hacer sentadilla ida y vuelta, tomar una bolita y lanzarla para tumbar el objeto, realizarlo 6 veces por cada lado Descansar y repetir todo, repetir 3 veces	6 bolitas de papel botella o vaso plástico vasija silla o piso	60

FASE FINAL : (CIERRE)	EJERCICIOS EN PISO, todos los ejercicios se mantienen por 20 segundos - Elevación de cadera y brazo en diagonal, con una pierna flexionada adelante y la otra atrás, apoyando una mano al lado, derecha e izquierda - Con apoyo de las rodillas giro el tronco apoyándolo en el piso mientras realiza extensión de brazo contrario hacia el techo - Con una rodilla en el piso, extender la otra pierna al frente y bajar a tocar la punta del pie con ambas manos, derecha e izquierda - LLevar el talón al glúteo, derecha e izquierda	PISO, TAPETE, COBIJA	30
OBSERVACIONES			

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS			Nombre Instructor: MIRIAM TERESA DULCE MORENO	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-09-16	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 17	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1022952192	MELISSA JANADY CARDENAS	Asistio
1027527729	SARA MARCELA VARGAS	Asistio
1022951691	ALISON FERNANDA FRANCO	Asistio
1014480144	PAULA VALENTINA BELTRAN	Asistio
1022934302	JUAN DANIEL BUITRAGO	Asistio
1016593166	NELSON ALEJANDRO DAZA	Asistio
1022951195	ANNETY GABRIELA CASTAÑEDA	Asistio
1031421742	KEVIN SANTIAGO DIAZ	Asistio
1072663881	KAREN TATIANA VERA	Asistio