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:	2020-09-18	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	18
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 : Habilidades básicas coordinativas: Equilibrio.			
SUBTEMAS : Ajuste, conciencia y línea cervical. desplazamientos.			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Trote o skipping bajo (30 seg) - Rotación de cabeza (5 cada lado) - movimiento de cabeza lado a lado mientras trota hacia adelante y atrás (5 cada lado) - Rotación de hombros adelante y atrás (5 veces cada uno) - Trote adelante con rotación de hombros adelante, trote atrás con rotación de hombros atrás (5 veces cada uno) - Círculos muy grandes con los brazos adelante y atrás (5 veces cada uno) - Trote adelante y círculos con brazos hacia adelante y trote hacia atrás con círculos hacia atrás (5 veces cada uno) - Rotación de muñecas externo e interno (5 veces cada lado) - Trote adelante giro de muñecas externo y trote atrás giro de muñecas interno (5 veces cada uno) - Trote en puntas de pie (10 veces) - Trote en talones (10 veces) - polichilenas (10 veces) DESCANSAR Y REPETIR	N.A	30
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	- Salto a dos pies de lado a lado de una linea (10 veces) - Saltar sobre una linea recta, en un solo pie y cambiar cada tres saltos de pie (12 saltos cada pie) - Sobre la linea recta caminar en punta talón (pico y pala) hacia adelante y hacia atrás (10 veces) - Con una botella en la mano hacer equilibrio en linea recta (10 veces con cada mano) -Caminata en puntas de pie en linea recta adelante-atrás (10 veces) - Caminata en talones sobre la linea ida y vuelta (10 veces) REPETIR TODO 3 VECES	Linea recta	60

FASE FINAL : (CIERRE)	EJERCICIOS EN SUELO, CADA EJERCICIO SE SOSTIENE 20 SEGUNDOS: - MARIPOSA: Plantas de pies juntas en medio de piernas, espalda derecha - Llevar rodilla al pecho con ayuda de los brazos, mientras la otra esta en extensión completa, espalda derecha (derecha e izquierda) - Con piernascruzadas (flor loto) , llevar un brazo sobre la cabeza en extensión completa con apoyo de la manocontraria en el piso derecha - izquierda - Llevar ambos brazos a los lados y en extensión completallevarlos hacia atrás - Llevar brazos al frente y al piso en completa extensión - Acostados boca arriba,llevar rodilla a pecho con ayuda de las manos derecha - izquierda - Con piernas extendidas al frente, conespalda derecha llevar brazos completamente extendidos hacia arriba (techo) - Bajar con ambas manos atocar puntas de pies REPETIR	PISO, TAPETE, COBIJA	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:	2020-09-18	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Viernes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 18	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1022934302	JUAN DANIEL BUITRAGO	Asistio
1022952192	MELISSA JANADY CARDENAS	Asistio
1022951691	ALISON FERNANDA FRANCO	Asistio
1031421742	KEVIN SANTIAGO DIAZ	Asistio
1072663881	KAREN TATIANA VERA	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO