**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,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 ,4 |
| **COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE**<br>**MOTRIZ** | | | |
| DESARROLLO MOTOR :<br>Vivencia múltiple formas de ejecución de movimientos utilizando los diferentes segmentos corporales a nivel global y segmentario. | TÉCNICAS DEL CUERPO :<br>Explora diversas formas básicas de movimiento con el uso de elementos y sin ellos. | CONDICIÓN FÍSICA :<br>Explora desde el juego dirigido las diferentes formas de movimiento, mejorando su condición física | LÚDICA MOTRIZ :<br>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 :<br>Descubre las diferentes emociones del ser individual y social a través del movimiento y la expresión corporal. | | | |
| **AXIOLOGICA CORPORAL** | | | |
| CUIDADO DE SI MISMO :<br>Identifica algunas acciones de cuidado de su cuerpo antes, durante y después de la actividad física. | | | |
| **COMPETENCIA 2. CIUDADANAS**<br>**INTEGRADORA** | | | |
| EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD :<br>Comprende la importancia del trabajo constructivo en clase. | | | |
| **COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES**<br>**INTERPERSONAL** | | | |
| AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR :<br>Logra identificar sus estados de animo durante la sesión | | | |
| **TEMA :**<br>COORDINACIÓN GENERAL Y COORDINACIÓN VISO MANUAL | | | |
| **SUBTEMAS :**<br>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,14:30:00,16:30:00 | 6. Nº de Sesion: 17 | 9. Nº de Semana: 10 | |
| 4. Grupo: | GIMNASIA 4 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1012341857** | SAMUEL DAVID PARRA | Asistio |
| **1025142513** | LIZETH ANDREA MOJICA | Asistio |
| **1013115579** | LAURA SOFIA RINCON | Asistio |
| **1147484589** | NATALIA ROMAN | Asistio |
| **1033699304** | JHON ALEXANDER MORENO | Asistio |
| **1022947801** | ISABELLA VALDERRAMA | Asistio |
| **1022954618** | ANGEL JEAMPIEER LEGUIZAMON | Asistio |
| **1011095271** | ANLLELY TATIANA LEON | Asistio |
| **1140915420** | HELLEN SOFIA SUAREZ | Asistio |
| **1084577537** | MARIA PAULA YUCUMA | Asistio |
| **1034399657** | JUAN DAVID NIÑO | Asistio |
| **1032940157** | MARIA ALEJANDRA ORTIZ | Asistio |
| **1140915692** | JULIAN DAVID PARDO | Asistio |
| **1000991153** | JOSTYN STEVEN RODRIGUEZ | Asistio |
| **1022947827** | SANTIAGO URREA | Asistio |