PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO DELIA ZAPATA OLIVELLA (IED) (DELIA ZAPATA OLIVELLA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JUAN PABLO BUITRAGO ROMERO**
3. FECHA:	2020-09-22	4. HORA:	Martes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BMX FLATLAND	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Suba	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	1	9. CICLO:	4
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Selecciona e identifica movimientos y desplazamientos.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Ejecuta técnicas adecuadas para la práctica deportiva enseñada.	CONDICIÓN FÍSICA : Desarrolla de forma adecuada cada una de sus capacidades fiscas	LÚDICA MOTRIZ : identifica y ejecuta decisiones que demanda el juego o práctica deportiva que está ejecutando.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : ejecuta técnicas de expresión corporal y las manifiesta a través de movimientos, emociones y situaciones presentadas en la práctica.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : valora y reconoce la importancia de la actividad fisca y el deporte en su formación.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Demuestra respeto por las personas que lo rodean y practicas que ejecuta, por su entorno, compañeros y familia.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : amistad, promueve el dialogo y participación con los miembros de su familia y amigos.			
TEMA : Capacidades físicas condicionales			
SUBTEMAS : Fuerza y resistencia			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Saludo. Elevación frecuencia cardiaca y movilidad articular	ninguno	30 minutos
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	Resistencia. Series con combinaciones de los siguientes ejercicios. Escaladas, Skipping, desplazamiento lateral y saltos con manos alternadas Fuerza: flexiones de codos en diferentes niveles de exigencia, fondos. Abdomen: se trabajará una rutina de 6 ejercicios para fortalecer el core con diferentes alternativas	Silla o borde de la cama o superficie en la cual se puedan apoyar	70 minutos
FASE FINAL : (CIERRE)	Estiramiento, relajación y vuelta a la calma	ninguno	20 minutos

OBSERVACIONES

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. DELIA ZAPATA OLIVELLA			Nombre Instructor: JUAN PABLO BUITRAGO ROMERO	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-09-22	5. Centro de Interes BMX FLATLAND	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Martes,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	BMX FLATLAND 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1116040506	BRIYITH LIZETH ZAMORA	Asistio
1019016641	JENNY ALEJANDRA SORA	Asistio
1031806725	JULIAN FELIPE URREGO	Asistio
1031805170	KATHERIN VANESA ROCHA	Asistio
1106948299	JORGE ESTIVEN RESTREPO	Asistio
1027281370	LAURA MILENA PATARROYO	Asistio
1031803657	KEVIN SANTIAGO RAMIREZ	Asistio
1014596268	ALLISON CAMILA PEREZ	Asistio
1034399212	JHOSEP MATEO SANCHEZ	Asistio