**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: | 2020-09-24 | 4. HORA: | Jueves,09:30:00,11:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | BMX FLATLAND | 6. Nº DE SESIÓN: | 2 |
| 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**<br>**MOTRIZ** | | | |
| DESARROLLO MOTOR :<br>Selecciona e identifica movimientos y desplazamientos. | TÉCNICAS DEL CUERPO :<br>Ejecuta técnicas adecuadas para la práctica deportiva enseñada. | CONDICIÓN FÍSICA :<br>Desarrolla de forma adecuada cada una de sus capacidades fiscas | LÚDICA MOTRIZ :<br>identifica y ejecuta decisiones que demanda el juego o práctica deportiva que está ejecutando. |
| **EXPRESIVA CORPORAL** | | | |
| LENGUAJES CORPORALES :<br>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 :<br>valora y reconoce la importancia de la actividad fisca y el deporte en su formación. | | | |
| **COMPETENCIA 2. CIUDADANAS**<br>**INTEGRADORA** | | | |
| EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD :<br>Demuestra respeto por las personas que lo rodean y practicas que ejecuta, por su entorno, compañeros y familia. | | | |
| **COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES**<br>**INTERPERSONAL** | | | |
| AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR :<br>amistad, promueve el dialogo y participación con los miembros de su familia y amigos. | | | |
| **TEMA :**<br>Capacidades físicas condicionales | | | |
| **SUBTEMAS :**<br>Fuerza tren inferior, Core y velocidad | | | |
| **FASE** | **ACTIVIDADES** | **RECURSOS** | **TIEMPO (MIN)** |
| FASE INICIAL : (APERTURA) | Saludo. Elevación frecuencia cardiaca y movilidad articular | ninguno | 30 minutos |
| FASE CENTRAL : (DESARROLLO) | Fuerza tren inferior, ejercicios y fortalecimiento de piernas y glúteos Fortalecimiento de la parte abdominal con ejercicios y variaciones Resistencia anaeróbica a través de ejercicios de alta intensidad en cortos periodos de tiempo. | 2 conos y dos elementos como medias que puedan servir para señalizar | 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: | 2020-09-24 | 5. Centro de Interes BMX FLATLAND | 8. Localidad: Suba | |
| 3. Hora: | Jueves,09:30:00,11:30:00 | 6. Nº de Sesion: 2 | 9. Nº de Semana: 1 | |
| 4. Grupo: | BMX FLATLAND 4 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1034399212** | JHOSEP MATEO SANCHEZ | Asistio |
| **1116040506** | BRIYITH LIZETH ZAMORA | Asistio |
| **1019016641** | JENNY ALEJANDRA SORA | Asistio |
| **1031805170** | KATHERIN VANESA ROCHA | Asistio |
| **1106948299** | JORGE ESTIVEN RESTREPO | Asistio |
| **1027281370** | LAURA MILENA PATARROYO | Asistio |
| **1014596268** | ALLISON CAMILA PEREZ | Asistio |