PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO MANUELA BELTRAN (IED) (MANUELA BELTRAN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Cristopher Hoel Franco Roa**
3. FECHA:	2020-06-04	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	22
7. LOCALIDAD:	Teusaquillo	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	2	9. CICLO:	4
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : desarrollar capacidades físicas por medio de ejercicios guiados	TÉCNICAS DEL CUERPO : desarrollar un ambiente agradable y propicio para que el estudiante se exprese de manera natural y tenga una actitud asertiva ante la clase	CONDICIÓN FÍSICA : por medio de ejercicios guiados por el docente desarrollar las capacidades físicas condicionales y patrones básicos del movimiento de los estudiantes	LÚDICA MOTRIZ : por medio de retos y ejercicios desarrollar la libre expresión en el estudiante y la integración con sus familiares
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : permitir que el estudiante se exprese y se relacione con su núcleo familiar por medio de retos y ejercicios deportivos			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : enseñar al estudiante reglas básicas cuidado personal y físico tener una optima hidratacion y alimentación para optimo desempeño			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : crear espacios de reflexión y salir un poco de la rutina provocada por la cuarentena con los estudiantes que permitan una integración y un lazo emocional con los integrantes de su núcleo familiar y entorno			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Desarrollar valores olímpicos y recursividad ,construcción de materiales, adaptacion del entorno y como dar un adecuado uso estos			
TEMA : Calentamiento general movilidad articular			
SUBTEMAS : jercicios de desarrollo de coordinacion y resisitencia			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	se realiza calentamiento dinámico movilidad articular y reto de velocidad	pelota agua	45
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	se realizan ejercicios de resisitencia y coordinacion	hoja de papel 2 lapices 2 pelotas	60
FASE FINAL : (CIERRE)	estiramiento final para evitar la acumulación de ácido láctico en las articulaciones de los estudiantes, Se da fin a la clase y se socializa el objetivo de la sesión de clase	pelota agua	15

OBSERVACIONES
se realia reto final de fuerza

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO