PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO MANUELA BELTRAN (IED) (MANUELA BELTRAN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Cristopher Hoel Franco Roa**
3. FECHA:	2020-06-03	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Teusaquillo	8. Nº DE SEMANA:	21
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 : ejercicios de desarrollo de velocidad y resisitencia			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	se realiza calentamiento dinámico movilidad articular y reto de velocidad	agua	45
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	se realizan ejercicios de velocidad y resisitencia	5 botellas y agua	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	agua	15

OBSERVACIONES
se realiza reto final de velocidad

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

ASISTENCIA

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. MANUELA BELTRAN			Nombre Instructor: Cristopher Hoel Franco Roa	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-06-03	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Teusaquillo	
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 6	9. Nº de Semana: 21	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 2		10. Edades:	
TI	**NOMBRE**			**ASISTENCIA**
31299593	jhessua ramirez			Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO