PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO INDUSTRIAL PILOTO (IED) (INDUSTRIAL PILOTO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Cristian David Quijano Velandia**
3. FECHA:	2020-06-11	4. HORA:	Jueves,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	24
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Exploro formas básicas de movimiento y combinaciones con elementos y sin ellos.	CONDICIÓN FÍSICA : Reconozco las capacidades físicas en diversidad de juegos y actividades.	LÚDICA MOTRIZ : Resuelve las diversas situaciones juego atraves de formas jugadas
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Explora manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Cumplo con los ejercicios planteados.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Reconoce las emociones básicas (alegría, tristeza, rabia, temor) en sí mismo y en otras personas.			
TEMA : Combinacion de diferentes movimientos			
SUBTEMAS : coordinacion			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	1) Saludo del formador 2) Movilidad articular 3) Despedida y cierre	1)Imagen QUEDATEC EN CASA Voz en off - saludo Imagen hidratacion y ropa comoda - Voz en off recomendaciones Enunciado de la actividad 2)Luz día - Cuarto de la casa. - Voz en off explicacion de ejercicio y numero de repeticiones Inicio de actividades de movilidad articular de cabeza a pies combinando diferentes articulaciones: -inicia con cuello de derecha a izquierda -hombros rotacion hacia atras y cadera hacia afuera pierna derecha y pierna izquierda - codos y rodillas con flexion y extension -muñecas rotacion interna y tobillo derecho rotacion, muñecas rotacion externa y tobillo izquierdo. Titulos indicando numero de repeticiones y articulaciones trabajadas 3) Luz día - Cuarto de la casa.Voz en off El formador se despide	1)17" 2) 48" 3) 11"

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	1) SALUDO DEL FORMADOR 2)Coordinacion (trabajo aerobico) 3) Despedida y cierre	1)Imagen QUEDATEC EN CASA Voz en off - saludo Imagen hidratacion y ropa comoda - Voz en off recomendaciones Enunciado de la actividad 2)Luz día - Cuarto de la casa. - Voz en off explicacion de ejercicio y numero de repeticiones - inicia con skipping bajo combinado con skipping medio TITULO CON EJERCICIOS Y NUMERO DE REPETICIONES 1 min x 3 veces -talones a gluteos TITULO CON EJERCICIOS Y NUMERO DE REPETICIONES 1 min x 3 veces -salto de lazo pies alternos (derecha - izquierda) IMAGEN MOTIVACIONAL TITULO CON EJERCICIOS Y NUMERO DE REPETICIONES 20 saltos x 3 veces Luz día - Cuarto de la casa.Voz en off El formador se despide IMAGEN QUEDATEC EN CASA 3)	1) 15" 2) 56" 3) 16"
FASE FINAL : (CIERRE)	1) Saludo del formador 2) Estiramiento 3) Despedida y cierre	1)Imagen QUEDATEC EN CASA Voz en off - saludo Imagen hidratacion y ropa comoda - Voz en off recomendaciones Enunciado de la actividad 2)Inicia con pierna derecha - estiramiento de cuadriceps - llevar pierna atrás Realizar el mismo ejercicio con la pierna izquierda IMAGEN CON EJERCICIO Y TIEMPO A REALIZAS 15 seg con cada pierna Estiramiento tren superior - triceps - codo hacia atrás a la altura de la cabeza brazo izquierdo y luego derecho 3)Luz día - Cuarto de la casa.Voz en off El formador se despide IMAGEN QUEDATEC EN CASA	1) 17" 2) 55" 3) 7"
OBSERVACIONES			

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. INDUSTRIAL PILOTO			Nombre Instructor: Cristian David Quijano Velandia	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-06-11	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Jueves,14:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 24	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1150184319	LUISA FERNANDA JIMENEZ	Asistio
1014668179	SARALUNA LLANO	Asistio
1028785263	ANY VALERIA CASTILLO	Asistio
1033729146	JOHHAN THOMAS TORRES	Asistio
1025534480	LUZ ERIKA RUBIANO	Asistio
1031541842	LEONARDO MARTINEZ	Asistio
1024491992	DANA SAMANTHA PEÑA	Asistio
1232596382	AVRIL VALERY MATUTE	Asistio
1025533880	SOFIA ANDREA GARCIA	Asistio
1033717123	MARIA FERNANDA SOSA	Asistio
1089906147	LUISA JULIANA ALVEAR	Asistio
1021677369	DAVID ESTEBAN BERNAL	Asistio
1034661989	ANGHELA MARIANA VILLAMIL	Asistio
1109382664	LUNA VALENTINA CORREA	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO