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,09:00:00,11:00:00
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 sus 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 : identifica 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 de 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 segundos 2) 48 segundos 3) 11 segundos

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 3)Luz día - Cuarto de la casa.Voz en off El formador se despide IMAGEN QUEDATEC EN CASA	1) 15 segundos 2) 56 segundos 3) 16 segundos
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,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 24	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023377276	KAREN VALERIA CUELLAR	Asistio
1011101325	JEAN PAUL HERNANDEZ	Asistio
1019764773	ANGEL DAVID GONZALEZ	Asistio
1025532367	KATERINE LIZETH SIMBAQUEBA	Asistio
1011101214	SHAILA GABRIELA TIBAQUIRA	Asistio
1028484634	VALERY LIZETH SIERRA	Asistio
1025530031	YEISON FELIPE DIAZ	Asistio
1025537327	OSCAR ESTEBAN HERNANDEZ	Asistio
1023377809	KEVIN SEBASTIAN DIAZ	Asistio
1025537355	SHARON SOFIA SANDOVAL	Asistio
1028486564	KAREN SOFIA RAMIREZ	Asistio
1024501883	JUAN SEBASTIAN AVILA	Asistio
1033680992	NELSON YAHIR PEREZ	Asistio
1024501604	SARA NIKOOL OLARTE	Asistio
1025534877	JUAN SEBASTIAN OVALLE	Asistio
1057545532	KEVIN MATEO MANRIQUE	Asistio
1033101639	PAULA VALENTINA SILVA	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO