PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO INDUSTRIAL PILOTO (IED) (NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**DAVID MORA HORTUA**
3. FECHA:	2020-07-15	4. HORA:	Miercoles,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	5	9. CICLO:	1
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : COORDINACION Vivencia múltiple formas de ejecución de movimientos utilizando los diferentes segmentos corporales a nivel global y sementaría.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Explora diversas formas básicas de movimiento con el uso de elementos y sin ellos.	CONDICIÓN FÍSICA : EQUILIBRIO Explora desde el juego dirigido las diferentes formas de movimiento, mejorando su condición física	LÚDICA MOTRIZ : Vivencia la relación de su cuerpo con sus compañeros, por medio de actividades lúdicas, deportivas y recreativas, orientadas en el centro de interés
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Descubre las diferentes emociones del ser individual y social a través del movimiento y la expresión corporal.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Identifica algunas acciones de cuidado de su cuerpo antes, durante y después de la actividad física.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Comprende la importancia del trabajo constructivo en clase.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Logra identificar sus estados de animo durante la sesión			
TEMA : Habilidades básicas coordinativas: Equilibrio.			
SUBTEMAS : Ajuste, conciencia y línea cervical. desplazamientos.			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	.Bienvenida y recomendaciones uso tapabocas y lavado de manos .Luz día - Primer plano del formador - cuarto Voz en off con explicación de la actividad y numero de repeticiones - 10 SENTADILLAS (MEDIA) - 10 SENTADILLAS CON EXTENSION DE BRAZOS ARRIBA - 10 CON CADA PIERNA ELEVACION DE RODILLA Y BRAZOS AL TIEMPO - 10 TOQUE DE PIE CON MANO CONTRARIA DERECHA - IZQUIERDA MANTENIENDO BRAZOS ELEVADOS A LOS LADOS Y PIERNAS SEPARADAS - 1O VECES CON CADA PIERNA- ELEVACION DE RODILLA Y BRAZOS AL TIEMPO DERECHA E IZQUIERDA - CIRCULOS CON MANOS ENTRELAZADAS SOBRE LA CABEZA, 1O VECES PARA CADA LADO - DESPLAZAMIENTO CON ELEVACION DE RODILLA EN TRES NIVELES BAJO, MEDIO Y ALTO 10 VECES CON CADA PIERNA DESCANSAR Y REPETIR	hidratación	89 seg

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	Luz día - Primer plano del formador - cuarto Se haran 8 ejercicios: 1. FLEXIONES (10 VECES) 2. ABDOMINALES TIPO BICICLETA (20 VECES) 3. SKIPPING ALTO (15 SEG) + SJIPPING MEDIO (15 SE) 4. POLICHILENAS (10 VECES) 5. SKIPPING BAJO EN DESPLAZAMIENTO ADELANTE (5 VECES) 6. SKIPPING BAJO EN DESPLAZAMIENTO HACIA ATRAS (5 VECES) 7. DESPLAZAMIENTO LATERAL (10 VECES) 8. SENTADILLAS (10 VECES) DESCANSAR 30 SEGUNDOS Y REPETIR HACERLO 4 VECES	hidratación	103 seg
FASE FINAL : (CIERRE)	EJERCICIOS EN SUELO, CADA EJERCICIO SE SOSTIENE 20 SEGUNDOS: - Sentados cruzar una pier y girar el tronco con ayuda del brazo, derecha - izquierda -Boca arriba con pies y manos apoyados en el piso, levantar la cadera lo mas alto posible - Rodillas al pecho con ayuda de los brazos - Acostados flexionar una pierna y girar el tronco derecha-izquierda - Acostados elevacion de pierna completamente extendida se sostiene con ayuda de las manos derecha-izquierda - MONTAÑA: boca abajo, apoyar manos y pies y elevar la cadera lo mas posibles sin levantar talones y girar el tronco derecha-izquierda	PISO, TAPETE, COBIJA	78 seg
OBSERVACIONES			

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO			Nombre Instructor: DAVID MORA HORTUA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-07-15	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Miercoles,14:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025552414	SARA VALENTINA MANRIQUE	Asistio
1025553235	Johan Andrey Rodriguez	Asistio
1031160788	JOHAN CAMILO CRUZ	Asistio
1028872893	JUAN DIEGO ORTIZ	Asistio
1031163537	BRAIAN ALEXIS DUQUE	Asistio
1011225848	JUAN DANIEL ESPINOSA	Asistio
1013018339	ANDRES CAMILO MARTINEZ	Asistio
1028875402	JEFERSSON SANTIAGO RODRIGUEZ	Asistio
1013653954	ISABELLA GARZON	Asistio
1025551964	JOSHUA DAVID SALAS	Asistio
1029151518	ISABELLA PEREZ	Asistio
1042004245	SHAROL MICHAEL BARRETO	Asistio
1033780124	SHARICK XIMENA VACA	Asistio
1033783702	EVELIN SUAREZ	Asistio
1033788138	LAURA SOFIA RIAÑO	Asistio
1013143696	GUADALUPE CEPEDA	Asistio
1011227520	esteban jerat TIQUE	Asistio
1146130042	ANGEL DAVID YAIMA	Asistio
1028789686	DANIEL ESTEBAN BELTRAN	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO