PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO INDUSTRIAL PILOTO (IED) (INDUSTRIAL PILOTO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**DAVID MORA HORTUA**
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:	1
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Exploro formas básicas de movimiento aplicados a formas y modalidades gimnásticas.	CONDICIÓN FÍSICA : Atiendo las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar y recuperación al finalizar la actividad física.	LÚDICA MOTRIZ : Juego siguiendo las orientaciones que se me dan.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Domina secuencias de movimientos con pequeños elementos y ritmos de forma individual			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : dentifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : EXCELENCIA			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Hacer el mejor esfuerzo durante las actividades			
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	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 diferentesarticulaciones: -inicia con cuello de derecha aizquierda -hombros rotacion hacia atras y caderahacia afuera pierna derecha y pierna izquierda -codos y rodillas con flexion y extension -muñecasrotacion interna y tobillo derecho rotacion, muñecasrotacion externa y tobillo izquierdo. Titulosindicando numero de repeticiones y articulacionestrabajadas 3.Luz día - Cuarto de la casa.Voz en offEl formador se despide	1.17" 2.48" 3.11"
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	1.Saludo de 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" 2.56" 3.16"
FASE FINAL : (CIERRE)	1.Saludo de 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			

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

ASISTENCIA

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. INDUSTRIAL PILOTO			Nombre Instructor: DAVID MORA HORTUA	**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: 1	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1029144906	LINDA NICOLL LARA	Asistio
1012916886	MARIA VALENTINA ALDANA	Asistio
1013113790	DIEGO ALEJANDRO HERNANDEZ	Asistio
1025537778	KAREN LORENA JOYA	Asistio
1013607217	MARIA FERNANDA MARIN	Asistio
1050607423	ASLYE MARIAN MARTINEZ	Asistio
1033692141	CAROLAY MILAY RIVEROS	Asistio
1025537691	JHOULY XIOMARA MESA	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO