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:	2020-07-22	4. HORA:	Miercoles,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	5	9. CICLO:	1
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Relacionan las diferentes variaciones en la respiración para el desarrollo Adecuado de unA buena Actividad física.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Se retroalimenta la aplicación de las reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales con variaciones.	CONDICIÓN FÍSICA : Exploro mis capacidades físicas en diversidad de juegos LUDICOS.	LÚDICA MOTRIZ : Resuelvo las diversas situaciones en la actividad que se me presenta.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Realizo secuencias de movimientos, con variaciones , aplicando los tres ejes del cuerpo: adelante- atrás, arriba- abajo, izquierda-derecha, de forma individual ,de juego y actividad física.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Identifican sus capacidades cuando se esfuerzan en el desarrollo de los diferentes ejercicios de actividad física, y el cuidado de los demás. LAVADO Y LIMPIEZA DE MANOS.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Identifico las diferencias y semejanzas de género y físicas de uno y los demas.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Reconoce la práctica deportiva como un medio para el desarrollo de valores, y del compartir con los demas.			
TEMA : Esquema corporal, Coordinacion básica, flexibilidad , los valores aspecto importante.			
SUBTEMAS : Patrones básicos del movimiento como: caminar, correr, saltar, lanzar y atrapar. Flexibilidad pasiva, asistida y resistida.			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	1.CALENTAMIENTO: ANIMACION: 1. El formador realiza los movimientos de calentamiento del tren inferior al superior , explicando la realizaciön y el número de repeticiones (4 series de 8 repeteciones) , CON DESCANZOS DE 15 SEGUNDOS. Plano general . con un lazo y con zapatos llevandolos hasta el otro lado y completar el par . 2.ANIMACION: 2. Realizamos ejercicios de agilidad y movilidad con variaciones al rededor de la zona de trabajo que organizaremos , siguiendo las indicaciones y variaciones especificas para el CICLO 1 Y 2 explicado en video ,cambios de ritmo suave , lento , caminando , esto los realiza el formador para su explicacion , el numero de serie y repeticiones, indicadas (4 series de 8 repeteciones) . Plano general . HIDRATACION, LAVADO DE MANOS. 3.INVITACION A LA REALIZACION DE LA PARTE CENTRAL. HIDRATACION.	1.Los recursos y/o materiales que se necesitan son : CINTA , , LAZOS , MEDIAS O ELEMENTOS DE CASA QUE PUEDAS USAR FACILMENTE (Ropa de vestir) . 2.Los recursos y/o materiales que se necesitan son : CINTA , , LAZOS , TIZA , Y ELEMENTOS DE CASA QUE PUEDAS USAR FACILMENTE (Ropa de vestir) . 3.AGUA.	30

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	1.Construiremos nuestra zona de trabajo en un espacio comodo , colocando cintas , lazos a distancias de 1/2 metro , aproximadamente de 6 lineas rectas , seguidas , con un punto de salida y uno de llegada , donde colocamos un recipiente , el formador da las indicaciones de movimientos con cada numero partiendo de un punto inicial, SE PIDE AYUDA DE UN FAMILIAR . 1. Desplazamiento*pasar los ganchos de un lado al otro , si se cae vuelve a iniciar . 2.Con mano derecha lanzar y tumbar las botellas variabilidad del ejercicio .Desplazamiento en manos y pies sin poner las rodillas en el piso del punto de salida a la llegada llevando un elemento al recipiente , si se cae vuelve a iniciar . 3.unir las botellas y saltar de lado a lado, variabilidad del ejercicio Desplazamiento en manos y pies boca arriba sin poner los gruteos ni espalda en el piso del punto de salida a la llegada sin tocar los elemenrtos, o vuelve a iniciar. 4. llevar un cuaderno en la cabeza y no dejarlo caer equilibrio variabilidad del ejercicio , Desplazamiento en manos y pies boca arriba sin poner los gruteos ni espalda en el piso del punto de salida a la llegada llevando un elemento sin dejarlos caer, sin tocar los elemenrtos, o vuelve a iniciar. 5.con los ganchos pegarle a la botella variabilidad del ejercicio Combinacion de los dos ejercicios , pero esta vez del punto de salida , al final regresando al inicio. Se realizaran la repeticiones y variaciones indicadas por el formador. HIDRATACION 2. Elongacion muscular: Desde el tren superior, central hasta el inferior, estiramiento dirigidos por el formador . SE RECALCA EL CUIDADO Y LAVADO DE MANOS Y CARA. QUEDATE EN CASA.	1.Los recursos y/o materiales que se necesitan son : CINTA , , LAZOS , TIZA , Y ELEMENTOS DE CASA QUE PUEDAS USAR FACILMENTE (Ropa de vestir)	55
FASE FINAL : (CIERRE)	Con la ayuda de un integrante de la familia o varios , se disponen a realizar el ejercicio, con la variacion de este CICLO 1 y 2, dos zona de trabajo igual que en la parte central , realizar el reto compitiendo con otro integrante de la familia , esta vez , Combinacion de los dos ejercicios , pero del punto de salida , al final regresando al inicio. llevando la mayor cantidad de elementos , Se realizaran la repeticiones y variaciones indicadas por el formador. HIDRATACION. RESALTAMOS EL CUIDADO Y LAVADO DE MANOS Y CARA.	Los recursos y/o materiales que se necesitan son : CINTA , , LAZOS , TIZA , Y ELEMENTOS DE CASA QUE PUEDAS USAR FACILMENTE (Ropa de vestir)	20
OBSERVACIONES			

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO