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:	2020-07-21	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : :Perfecciono posturas corporales propias de las técnicas de movimiento y los efectos fisiológicos de la respiración en el desarrollo de la actividad física	TÉCNICAS DEL CUERPO : Reconozco mis fortalezas y limitaciones en la exploración de movimientos técnicos.	CONDICIÓN FÍSICA : Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física .	LÚDICA MOTRIZ : Soy tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Ajusto mis movimientos a diferentes ritmos .			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Aplico variables tipo de ejercicio ,duración ,intensidad ,frecuencia ,indicaciones y contraindicaciones en la práctica del ejercicio físico .			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : :Comprendo que las normas ayudan a promover el buen trato en mi ejecución de las actividades .Expreso mi punto de vista frente a situaciones de exclusión o discriminación y adopto una postura Frente a ellas .			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Construyo relaciones pacíficas que contribuyen a una mejor relación con los demás .			
TEMA : coordinación básica y coordinación general			
SUBTEMAS : ritmo orientación y agilidad. ATRAPAR Y LANZAR,VELOCIDAD DE REACCION			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	LAVADO DE MANOS BIENVENIDA Y SALUDO: Calentamiento general ,calentamiento especifico ,iniciación al juego de precisión ,lanzamiento .y lateralidad Recomendaciones : hidratación antes durante y después, ropa adecuada y UNA GRAN ACTITUD 1.OBJETIVO DE LA SESION :IDENTIFICAR CAMPOS COMPORTAMENTALES A TRAVES DEL TRABAJO DE VALORES ,Y EL DESARROLLO EN LA ACTIVIDAD QUEDATECASA OBJETIVO ESPECIFICO: MEJORAR LA CONDICION FISICA LA UBICACIÓN TEMPORO ESPACIAL EL RITMO Y LA COORDINACION - 1EJERCICIO DE CALENTAMIENTO LLEVAR LA CUERDA ACADA LADO DEL CUERPO -2.EJERCICIO DE CALENTAMIENTO LLEVAR LA CUERDA ARRIBA Y ABAJO CON LAS DOS MANOS – 8 TIEMPOS -3EJERCICIO DE CALENTAMIENTO:LLEVAR EL LAZO ATRÁS Y LLEVARLO A LOS LADOS 8 TIEMPOS -4 EJERCICIO DE CALENTAMIENTO ;SALTAR CON TODO EL CUERPO 4 REPETICIONES 2 SERIES	PLATON ,BALDE O CAJA DODNDE COLOCAR LOS GANCHOS DE ROPA ,TAPAS DE GASEOSA PLASTICAS EN LATA O PLASTICAS ,ZAPATOS ,LAZOS , COBIJA O MANTA ,BOLSA PLASTICA,CINTA	1:20 VIDEO

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	*DESARROLLO DE LOS EJERCICIOS ESPECIFICOS, DEMOSTRACION POR PARTE DEL FORMADOR –ACOMPAÑANTE RESPIRACION 1 EJERCICIO LLEVAR EL BALON CON LA PIERNA DERECHA PASANDO LOS OBSTACULOS 2EJERCICIO TOMAR UN GANCHO Y LLEVARLO AL OTRO LADO 3EJERCICIO LANZAR LA PELOTA CON LA MANO IZQUIERDA TUNBANDO LAS BOTELLAS QUE ESTAN EN FORMA TRIANGULAR 4 EJERCICIO LANZAR LA PELOTA CON LA MANO DERECHA TUMBANDO LAS BOTELLAS QUE ESTAN EN LINEA . 5 EJERCICIO :LANZAR LA PELOTA CON LA MANO IZQUIERDA TUMBANDO LAS BOTELLAS EN LINEA	PLATON ,BALDE O CAJA DODDE COLOCAR LOS GANCHOS DE ROPA ,TAPAS DE GASEOSA PLASTICAS EN LATA O PLASTICAS ,ZAPATOS ,LAZOS , COBIJA O MANTA ,BOLSA PLASTICA,CINTA	1:40
FASE FINAL : (CIERRE)	.ESTIRAMIENTOS RELAJACION RESPIRACION PAUSADA cabeza a los lados Brazos a los lados izquierdo derecho 8 tiempos MOVIMIENTO ARTICULAR DE MANOS .cabeza adelante atrás 8 tiempos estiramientos de piernas de lado izquierdo y derecho.	HIDRATACION	1:20
OBSERVACIONES			

ASISTENCIA

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. INDUSTRIAL PILOTO			Nombre Instructor: DAVID MORA HORTUA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-07-21	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Martes,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1024499427	YULIAN MATEO PALENCIA	Asistio
1075660593	MARCOS ALEXANDER SILVA	Asistio
1027402218	ANDRES FELIPE CARRANZA	Asistio
1021314076	BRIAN STEVEN RUIZ	Asistio
1140917615	ANDRES FELIPE BARRERA	Asistio
1028900174	JUAN SEBASTIAN ACOSTA	Asistio
1013112614	MARIA FERNANDA SANCHEZ	Asistio
1024493085	ROGER NICOLAS CAICEDO	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO