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,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:	3 ,4
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,14:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1029144906	LINDA NICOLL LARA	Asistio
1013113790	DIEGO ALEJANDRO HERNANDEZ	Asistio
1025537778	KAREN LORENA JOYA	Asistio
1028863699	DANNA VALENTINA SALTOS	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO