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:	2020-07-23	4. HORA:	Jueves,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	4
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 : :Perfeccionó 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 : Aplicó 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 adoptó 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 ubicación temporal –espacial			
SUBTEMAS : ritmo orientación y agilidad. ATRAPAR Y LANZAR ,ubicación temporal –espacial			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	LAVADO DE MANOS BIENVENIDA Y SALUDO: Calentamiento general ,calentamiento específico ,iniciación al juego de precisión ,lanzamiento .y lateralidad y ubicación temporo espacial Recomendaciones : hidratación antes durante y después, ropa adecuada y UNA GRAN ACTITUD 1.OBJETIVO DE LA SESIÓN :DESARROLLAR LA COORDINACIÓN MOTRIZ Y GRUESA OBJETIVO ESPECÍFICO: MEJORAR LA CONDICIÓN FÍSICA LA UBICACIÓN TEMPORO ESPACIAL EL RITMO Y LA COORDINACIÓN - 1 EJERCICIO DE CALENTAMIENTO :PASAR POR LAS HUELLAS 4 HILERAS (4 VECES 2 REPETICIONES -2.EJERCICIO DE CALENTAMIENTO :UTILIZAR LAS MISMAS PLANTILLAS O HUELLAS Y ORGANIZARLAS PIES –PIES- PIES –MANOS –MANOS -3 EJERCICIO DE CALENTAMIENTO:REALIZAR LOS MOVIMIENTOS DERECHA E IZQUIERDA TOCANDO LA IMAGEN DE ACUERDO A LA HUELLA –	PLANTILLA S DE MANOS,PIES ,PUEDEN SER ESCRITAS O DIBUJADAS ,CINTA O TIZA	1:20 VIDEO

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	*DESARROLLO DE LOS EJERCICIOS ESPECÍFICOS, DEMOSTRACIÓN POR PARTE DEL FORMADOR–ACOMPAÑANTE RESPIRACIÓN 1 EJERCICIO :TRAER DEL CIELO DE LA GOLOSA UNA FIGURA SEGÚN INDICACIÓN (MANO DERECHA) 2 EJERCICIO : TRAER DEL CIELO DE LA GOLOSA UNA FIGURA SEGÚN INDICACIÓN(Y COLOCARLAS EN EL CUADRO CORRESPONDIENTE) 3 EJERCICIO IR HACIA ATRÁS UTILIZANDO LA GOLOSA LANZAR LA PELOTA CON LA MANO IZQUIERDA TUMBANDO LAS BOTELLAS QUE ESTÁN EN FORMA TRIANGULAR 4 EJERCICIO: PEGAR LAS HUELLAS EN UNA BOTELLA TUMBARLAS CON LA PELOTA DE MEDIAS REALIZANDO LANZAMIENTOS CON LAS MANOS 5 EJERCICIO :PEGAR LAS HUELLAS EN UNA BOTELLA TUMBARLAS CON LA PELOTA DE MEDIAS REALIZAMOS LANZAMIENTOS CON EL PIE IZQUIERDO .	PLANTILLA S DE MANOS,PIES ,PUEDEN SER ESCRITAS O DIBUJADAS ,CINTA O TIZA	1:40
FASE FINAL : (CIERRE)	.ESTIRAMIENTOS RELAJACIÓN RESPIRACIÓN 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.	hidratación	1:20
OBSERVACIONES			