PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO INDUSTRIAL PILOTO (IED) (INDUSTRIAL PILOTO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**OSCAR MARIN OLARTE**
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:	24
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : EXPLORO ACTIVIDADES DE MOVIMIENTO	TÉCNICAS DEL CUERPO : EXPLORA MOVIMIENTOS BÁSICOS	CONDICIÓN FÍSICA : RECONOCE LAS CAPACIDADES FÍSICAS	LÚDICA MOTRIZ : TRABAJO Y RESUELVO SITUACIONES REALES DE JUEGO
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : COMUNICA SUS EMOCIONES			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : TIENE EN CUENTA LAS RECOMENDACIONES DE HIGIENE			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : ACATO INSTRUCCIONES DENTRO DE LAS ACTIVIDADES			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : RECONOCE EL RESPETO Y LA TOLERANCIA			
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	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 Inicio de actividades de movilidad articular de cabeza a pies combinando diferentes articulaciones: -inicia con cuello de derecha a izquierda -hombros rotacion hacia atras y cadera hacia afuera pierna derecha y pierna izquierda - codos y rodillas con flexion y extension -muñecas rotacion interna y tobillo derecho rotacion, muñecas rotacion externa y tobillo izquierdo. Titulos indicando numero de repeticiones y articulaciones trabajadas 3 Luz día - Cuarto de la casa.Voz en off El formador se despide	1 .17 SEG 2 .48 SEG 3 . 11 SEG

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 offexplicacion de ejercicio y numero de repeticiones -inicia con skipping bajo combinado con skippingmedio 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 SEG 2 56 SEG 3. 16 SEG
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 SEG 2. 55 SEG 3. 7 SEG
OBSERVACIONES			

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

ASISTENCIA

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. INDUSTRIAL PILOTO			Nombre Instructor: OSCAR MARIN OLARTE	**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: 24	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1029282233	FREDERICK ANDREY MARENTES	Asistio
1021673472	MIGUEL ANGEL ESCARRIA	Asistio
1013599826	JUAN DAVID RUIZ	Asistio
1025532641	KEVIN SNEIDER GARCIA	Asistio
1033715197	JULIAN SANTIAGO GONZALEZ	Asistio
1024475592	ANDRES FELIPE NOMESQUE	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO