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,09:00:00,11:00:00
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 POSIBILIDADES DE MOVIMIENTO EN MI CUERPO	TÉCNICAS DEL CUERPO : EXPLORO FORMAS BASICAS DE MOVIMIENTO	CONDICIÓN FÍSICA : RECONOSCO MIS CAPACIDADES FISICAS	LÚDICA MOTRIZ : RESUELVO SITUACIONES REALES DEL JUEGO
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : EXPLORO MANIFESTACIONES PARA COMUNICAR MIS EMOCIONES			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : APLICO RECOMENDACIONES DE HIGIENE CORPORAL			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : REALIZO LOS EJERCICIOS PROPUESTO			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : TOLERANCIA HE IGUALDAD DENTRO DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA			
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 3Luz 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 2Coordinacion (trabajo aerobico) 3Despedida y cierre	1 Imagen QUEDATEC EN CASA Voz en off - saludo 1 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 - inicia con skipping bajo combinado con skipping medio 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,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 24	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025536252	JOSTIN STIP VELANDIA	Asistio
1030560477	NICOLAS VARGAS	Asistio
1144625011	NICOL DAYANNA BASTIDAS	Asistio
1054865422	MATEO ROJAS	Asistio
1025538888	ANGIE SOFIA CONDE	Asistio
1016717068	SARA VALENTINA VICENTES	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO