**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: | 2020-07-21 | 4. HORA: | Martes,09:00:00,11:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | ACTIVIDAD FÍSICA | 6. Nº DE SESIÓN: | 4 |
| 7. LOCALIDAD: | Tunjuelito | 8. Nº DE SEMANA: | 29 |
| 8. ZONA: | 5 | 9. CICLO: | 3 |
| **COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE**<br>**MOTRIZ** | | | |
| DESARROLLO MOTOR :<br>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 :<br>Reconozco mis fortalezas y limitaciones en la exploración de movimientos técnicos | CONDICIÓN FÍSICA :<br>Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física . | LÚDICA MOTRIZ :<br>Soy tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo . |
| **EXPRESIVA CORPORAL** | | | |
| LENGUAJES CORPORALES :<br>Ajusto mis movimientos a diferentes ritmos . | | | |
| **AXIOLOGICA CORPORAL** | | | |
| CUIDADO DE SI MISMO :<br>: Aplico variables tipo de ejercicio ,duración ,intensidad ,frecuencia ,indicaciones y contraindicaciones en la práctica del ejercicio físico . | | | |
| **COMPETENCIA 2. CIUDADANAS**<br>**INTEGRADORA** | | | |
| EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD :<br>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**<br>**INTERPERSONAL** | | | |
| AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR :<br>Construyo relaciones pacíficas que contribuyen a una mejor relación con los demás . | | | |
| **TEMA :**<br>coordinación básica y coordinación general | | | |
| **SUBTEMAS :**<br>: ritmo orientación y agilidad | | | |
| **FASE** | **ACTIVIDADES** | **RECURSOS** | **TIEMPO (MIN)** |
| FASE INICIAL : (APERTURA) | 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 | 30 minutos |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 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 | 60 minutos |
| 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. | 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 | 30 minutos |
| **OBSERVACIONES**<br>xx | | | |

**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: | 2020-07-21 | 5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA | 8. Localidad: Tunjuelito | |
| 3. Hora: | Martes,09:00:00,11:00:00 | 6. Nº de Sesion: 4 | 9. Nº de Semana: 29 | |
| 4. Grupo: | ACTIVIDAD FÍSICA 3 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1025534680** | SEBASTIAN GONZALEZ | Asistio |
| **1034662106** | JOSE LUIS SUAREZ | Asistio |
| **1025535793** | ZACK BRANDON SANDON | Asistio |
| **1033715197** | JULIAN SANTIAGO GONZALEZ | Asistio |

**Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**