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:	2020-07-16	4. HORA:	Jueves,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	3
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 **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Vivencia múltiple formas de ejecución de movimientos utilizando los diferentes segmentos corporales a nivel global y segmentario.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Explora diversas formas básicas de movimiento con el uso de elementos y sin ellos.	CONDICIÓN FÍSICA : Descubre las diferentes emociones del ser individual y social a través del movimiento y la expresión corpora	LÚDICA MOTRIZ : Vivencia la relación de su cuerpo con sus compañeros, por medio de actividades lúdicas, deportivas y recreativas, orientadas en el centro de interés.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : :Descubre las diferentes emociones del ser individual y social a través del movimiento y la expresión corporal.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Identifica algunas acciones de cuidado de su cuerpo antes, durante y después de la actividad física.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Comprende la importancia del trabajo constructivo en clase.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Logra identificar sus estados de animo durante la sesion			
TEMA : Habilidades básicas coordinativas: Equilibrio.			
SUBTEMAS : conciencia y línea cervical. desplazamientos.			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Luz día - Primer plano del formador - cuarto Voz en off con explicación de la actividad y numero de repeticiones - 10 SENTADILLAS (MEDIA) - 10 SENTADILLAS CON EXTENSION DE BRAZOS ARRIBA - 10 CON CADA PIERNA ELEVACION DE RODILLA Y BRAZOS AL TIEMPO - 10 TOQUE DE PIE CON MANO CONTRARIA DERECHA - IZQUIERDA MANTENIENDO BRAZOS ELEVADOS A LOS LADOS Y PIERNAS SEPARADAS - 1O VECES CON CADA PIERNA-ELEVACION DE RODILLA Y BRAZOS AL TIEMPO DERECHA E IZQUIERDA - CIRCULOS CON MANOS ENTRELAZADAS SOBRE LA CABEZA, 1O VECES PARA CADA LADO - DESPLAZAMIENTO CON ELEVACION DE RODILLA EN TRES NIVELES BAJO, MEDIO Y ALTO 10 VECES CON CADA PIERNA DESCANSAR Y REPETIR	ninguno	30 minutos

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	Luz día - Primer plano del formador - cuarto Se haran 8 ejercicios: 1. FLEXIONES (10 VECES) 2. ABDOMINALES TIPO BICICLETA (20 VECES) 3. SKIPPING ALTO (15 SEG) + SJIPPING MEDIO (15 SE) 4. POLICHILENAS (10 VECES) 5. SKIPPING BAJO EN DESPLAZAMIENTO ADELANTE (5 VECES) 6. SKIPPING BAJO EN DESPLAZAMIENTO HACIA ATRAS (5 VECES) 7. DESPLAZAMIENTO LATERAL (10 VECES) 8. SENTADILLAS (10 VECES) DESCANSAR 30 SEGU	ninguno	60 minutos
FASE FINAL : (CIERRE)	EJERCICIOS EN SUELO, CADA EJERCICIO SE SOSTIENE 20 SEGUNDOS: - Sentados cruzar una pier y girar el tronco con ayuda del brazo, derecha - izquierda -Boca arriba con pies y manos apoyados en el piso, levantar la cadera lo mas alto posible - Rodillas al pecho con ayuda de los brazos - Acostados flexionar una pierna y girar el tronco derecha-izquierda - Acostados elevacion de pierna completamente extendida se sostiene con ayuda de las manos derecha-izquierda - MONTAÑA: boca abajo, apoyar manos y pies y elevar la cadera lo mas posibles sin levantar talones y girar el tronco derecha-izquierda	EJERCICIOS EN SUELO, CADA EJERCICIO SE SOSTIENE 20 SEGUNDOS: - Sentados cruzar una pier y girar el tronco con ayuda del brazo, derecha - izquierda -Boca arriba con pies y manos apoyados en el piso, levantar la cadera lo mas alto posible - Rodillas al pecho con ayuda de los brazos - Acostados flexionar una pierna y girar el tronco derecha-izquierda - Acostados elevacion de pierna completamente extendida se sostiene con ayuda de las manos derecha-izquierda - MONTAÑA: boca abajo, apoyar manos y pies y elevar la cadera lo mas posibles sin levantar talones y girar el tronco derecha-izquierda	30 minutos
OBSERVACIONES xxx			

ASISTENCIA

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. INDUSTRIAL PILOTO			Nombre Instructor: OSCAR MARIN OLARTE	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-07-16	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Jueves,14:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 29	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025537610	JULIAN DAVID ALDANA	Asistio
1021673472	MIGUEL ANGEL ESCARRIA	Asistio
1034662106	JOSE LUIS SUAREZ	Asistio
1032939517	JUAN SEBASTIAN RODRÍGUEZ	Asistio
1025532083	JUAN SEBASTIAN VELA	Asistio
1024475592	ANDRES FELIPE NOMESQUE	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO