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:	2020-07-14	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	2
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 : EQUILIBRIO Explora desde el juego dirigido las diferentes formas de movimiento, mejorando su condición física	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 : COORDINACION GENERAL Y COORDINACION VISO MANUAL			
SUBTEMAS : COORDINACION VISO MANUAL			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	- Hacer una linea recta con los cordones, trotar alrededor durante dos minutos sin parar - Salto en un pie de lado a lado de la linea , 10 veces con cada pierna - Salto con pierna cruzada sobre la linea recta, 10 veces con cada pierna - Salto alternando derecha e izquierda y pasando un objeto de mano a mano mientras se realizan los saltos 10 veces con cada pierna Descaso y repetir, repetir 4 veces	CORDONES	30 minutos
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	- Trotar hacia adelante y volver hacia atrás tomar una de las bolitas y lanzar a colocarla dentro de la vasija, realizarlo 6 veces con cada mano - Hacer sentadilla con extension de pierna al frente 10 veces con cada pierna, volver trotando hacia atrás, tomar un bolita y lanzar a tumbar el objeto - Extension de cuerpo arriba, sentadilla con piernas muy separadas y salto al frente, volver en trote hacia atras, tomar una bolita y la lanzar para colocarla dentro del vaso o vasija, realizarlo 10 veces - En desplazamiento lateral con paso largo hacer sentadilla ida y vuelta, tomar una bolita y lanzarla para tumbar el objeto, realizarlo 6 veces por cada lado Descansar y repetir todo, repetir 3 veces	6 bolitas de papel botella o vaso plastico vasija silla o piso	60 minutos

FASE FINAL : (CIERRE)	EJERCICIOS EN PISO, todos los ejercicios se mantienen por 20 segundos - Elevacion de cadera y brazo en diagonal, con una pierna flexionada adelante y la otra atrás, apoyando una mano al lado, derecha e izquierda - Con apoyo de las rodillas giro el tronco apoyandolo en el piso mientras realiza extension de brazo contrario hacia el techo - Con una rodilla en el piso, extender la otra pierna al frenta y bajar a tocar la punta del pie con ambas manos, derecha e izquierda - LLevar el talon al gluteo, derecha e izquierda	PISO, TAPETE, COBIJA	30 minutos
OBSERVACIONES xxx			

ASISTENCIA

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. INDUSTRIAL PILOTO			Nombre Instructor: OSCAR MARIN OLARTE	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-07-14	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Martes,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 29	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1021676113	SERGIO ARTURO ALARCON	Asistio
1025535328	JOSE MIGUEL DIAZ	Asistio
1144625011	NICOL DAYANNA BASTIDAS	Asistio
1141515925	LAURA SOFIA BELEÑO	Asistio
1025536252	JOSTIN STIP VELANDIA	Asistio
1054865422	MATEO ROJAS	Asistio
1025538888	ANGIE SOFIA CONDE	Asistio
1030560477	NICOLAS VARGAS	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO