**PLAN DE CLASE**
**PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **RONALD STIVEN MONCADA CAICEDO** |
| 3. FECHA: | 2020-08-03 | 4. HORA: | Lunes,09:30:00,11:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | PORRAS | 6. Nº DE SESIÓN: | 4 |
| 7. LOCALIDAD: | Cuidad Bolivar | 8. Nº DE SEMANA: | 2 |
| 8. ZONA: | 6 | 9. CICLO: | 4 |
| **COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE**<br>**MOTRIZ** | | | |
| DESARROLLO MOTOR :<br>Controlo la esteronogcia diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos | TÉCNICAS DEL CUERPO :<br>Combino irradiaciones corporales en difrentes posturas motrices | CONDICIÓN FÍSICA :<br>exploro los movimiento que desarrollon la cociencia corporal por medio exploraciones estaicas y dinamicas | LÚDICA MOTRIZ :<br>Interpreto situaciones motrices y propongo diversas soluciones. |
| **EXPRESIVA CORPORAL** | | | |
| LENGUAJES CORPORALES :<br>Comprendo las diferentes posturas motrices donde manifiesto mis emociones en situaciones | | | |
| **AXIOLOGICA CORPORAL** | | | |
| CUIDADO DE SI MISMO :<br>expreso que la parctica de actividades motoras mejoran los estados emcionales y fisiscos | | | |
| **COMPETENCIA 2. CIUDADANAS**<br>**INTEGRADORA** | | | |
| EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD :<br>Desarrollo las actividades planteadas en los tiempos establecidos, desarrollandolos con una buena postura | | | |
| **COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES**<br>**INTERPERSONAL** | | | |
| AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR :<br>expreso realaciones con mi entorno y con el otro en un sentido compresivo según el contexto. | | | |
| **TEMA :**<br>Coordinacion General | | | |
| **SUBTEMAS :**<br>Equilibrio | | | |
| **FASE** | **ACTIVIDADES** | **RECURSOS** | **TIEMPO (MIN)** |
| FASE INICIAL : (APERTURA) | Se inicia realizando movilidad aricular desde la cabeza hacia los pies se hace la recomencaion de lo importante de activar nuestro cuerpo para cualquier actividad deportivo, iniciamos haciendo media lunas con la cabeza, rotacion de hombros hacia adelante y hacia atras, cicunduccion de muñeca, manos en la cntura y rotacion de cadera, felxion y estencion de cadera, felxion y extencion de rodilla, plantifelxion y dordiflexion de tobillo. ACTIVIDAD 2: Inicia agachados los estudiantes el formador va decir diferentes partes del cuerpo y el estudiante se debe ir palpando el segmento corporal cabeza, de pies, brincando, piernas, ojos, orejan, estomago, salir a correr y tare un objeto de la cosían como una olla, después un Vaso | • Espacio disponible de 4 por 4 metros puede ser la sala, el patio o un cuarto vacío. • Hidratación • Computador o teléfono " | 35 minutos |

| | | | |
|---|---|---|---|
| FASE CENTRAL : (DESARROLLO) | se inicia realizando las siguientes actividades “PARA REALIZAR ESTE EJERCICIO DEBE DOS BOTELLAS DE GASEOSA DESOCUPADAS ” caminar en todas las direcciones con una botella primero en la mano derecha luego en la izquierda y posterior con las dos botellas es decir una botella en cada mano. Carga del ejercicio: El ejercicio lo realiza el estudiante 10 veces. “PARA REALIZAR ESTE EJERCICIO SE DEBE TENER UN CUADERNO” caminar en todas las direcciones con el cuaderno en la cabeza sin dejarlo caer. Carga del ejercicio: El ejercicio lo realiza el estudiante 10 veces. “PARA REALIZAR ESTE EJERCICIO SE DEBE CONSEGUIR UNA BANDEJA Y MUCHAS PELOTAS DE PLÁSTICOS ” de manera estática primero con el pie derecho luego con el pie izquierdo se sostiene la bandeja y una pelota dentro de ella y no dejarla caer. Carga del ejercicio: El ejercicio lo realiza el estudiante 10 veces. “PARA REALIZAR ESTE EJERCICIO SE DEBE CONSEGUIR UNA BANDEJA Y MUCHAS PELOTAS DE PLÁSTICOS ” caminar en todas las direcciones con la bandeja y una pelota dentro de ella y no dejarla caer. “PARA REALIZAR ESTE EJERCICIO SE DEBE CONSEGUIR UNA BANDEJA Y MUCHAS PELOTAS DE PLÁSTICOS ” caminar en todas las direcciones con la bandeja y muchas pelotas dentro de ella y no dejarla caer. Carga del ejercicio: El ejercicio lo realiza el estudiante 10 veces. “PARA REALIZAR ESTE Ejercicio SE DEBE CONSEGUIR UNA BANDEJA Y MUCHAS PELOTAS DE PLÁSTICOS Y LAS CUERDAS QUE SE UTILIZARON EN LOS EJERCICIOS ANTERIORES ” caminar en todas sobres las cuerdas con la bandeja y muchas pelotas dentro de ella y no dejarla caer. Carga del ejercicio: El ejercicio lo realiza el estudiante 10 veces. | botellas de gaseosa, cuaderno, bandeja y pelotas de plastico | 75 minutos |
| FASE FINAL : (CIERRE) | el formador dirije la vuelta ala calma con una series de ejercicios de estiramiento en plano general frente a la cámara. inclinación lateral izquierda y derecha, rotación de cadera en posición frontal, latrearalida de brazo derecho y izquierdo, sentados apertura de piernas en el piso inclinación derecha e izquierda | colchoneta, cojin o elemento para colocarlo en el piso para realizar los estiramientos | 15 minutos |
| **OBSERVACIONES**<br>el estudiante realizara el siguiente el siguiente reto Llenar una botella con agua colocarla en la cabeza y desplazar en el espacio sin dejarla caer. | | | |

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. CUNDINAMARCA | | | Nombre Instructor: RONALD STIVEN MONCADA CAICEDO | **11. OBJETIVO DE CLASE** |
| 2. Fecha: | 2020-08-03 | 5. Centro de Interes PORRAS | 8. Localidad: Cuidad Bolivar | |
| 3. Hora: | Lunes,09:30:00,11:30:00 | 6. Nº de Sesion: 4 | 9. Nº de Semana: 2 | |
| 4. Grupo: | PORRAS 1 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1028482662** | LUNA DANIELA DEARAUJO | Asistio |
| **1024490019** | ISAAC DAVID PALOMINO | Asistio |
| **1025527678** | MARY FERNANDA PEREZ | Asistio |
| **1023367268** | KAREN SOFIA QUINTERO | Asistio |
| **1023374990** | SARA AMEZQUITA | Asistio |
| **1024486112** | LAURA SOFIA CORTES | Asistio |
| **1024481158** | LAURA DAYANA HERNANDEZ | Asistio |
| **1023373634** | SARA SOFIA RODRIGUEZ | Asistio |
| **1023375331** | GINNA ALEJANDRA ALVARADO | Asistio |
| **1109188023** | JOHAN DANIEL VARGAS | Asistio |
| **1083871959** | LUISA FERNANDA BALLESTEROS | Asistio |
| **1023370662** | GABRIEL ALEJANDRO CASTILLO | Asistio |

**Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**