PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**RONALD STIVEN MONCADA CAICEDO**
3. FECHA:	2020-08-04	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Cuidad Bolivar	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	6	9. CICLO:	4
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE MOTRIZ			
DESARROLLO MOTOR : Realizo todos los movimientos con mi cuerpo en tanto tiempo y espacio	TÉCNICAS DEL CUERPO : Ejecuta y analiza las diferentes ejercicios identificando la condiciones físicas s por medio de expresiones motrices.	CONDICIÓN FÍSICA : Afianza sus capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos.	LÚDICA MOTRIZ : Comprende los tiempos específicos en la realización de los ejercicios utilizados en la sesión.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Interpreta y ejecuto los ejercicios de manera practica realizando una interaccion virtual con sus compañeros.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Comprende el adecuado uso del tiempo de actividad física, en beneficio de la calidad de vida.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS INTEGRADORA			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Comprende que en los espacios virtuales no se puede ver discriminadas las personas ya que su autoestima y sus relaciones con los demás se ven afectadas.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES INTERPERSONAL			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Relaciona habilidades comunicativas y de cooperación para manifestar su punto de vista cuando se toman decisiones colectivas en tanto la sesion de clase.			
TEMA : capacidades físicas			
SUBTEMAS : fuerza y resistencia segmentos corporales			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	saludo a todos los estudiantes se les recuerda llenar el formulario de drive que recopila la asistencia ACTIVIDAD 1: movilidad articular: Lo movilidad articular la vamos a manejar por segmento corporales de la siguiente manera: Hombros, cuello, codos, muñecas, tronco, cadera, rodillas y tobillos en donde se llevara a cabo los movimientos de hombros adelante atrás, arriba abajo; cuello en media lunas de hombro derecho a hombro izquierdo e imaginando que golpea un balón hacia arriba; codos flexión y extensión de codos; muñecas abrir y cerrar dedos, circunduccion de muñecas, pronación y supinación de muñecas; cadera manos en la cintura y rotación de cadera por el lado derecho luego por izquierdo después hacia adelante luego hacia atrás, luego lanzar l apierna al frente estirada hasta posición de 90° tanto con pierna derecha como izquierda; rodillas flexión y extensión de rodíllas; tobillos realizando plantiflexión y dorsiflexión luego se realiza puntas talones llevando el peso del cuerpo de un lado a otro. objetivo: Activación Descripción del ejercicio: Se inicia realizando movilidad articular desde la cabeza hacia los pies se hace la recomendación de lo importante de activar nuestro cuerpo para cualquier actividad deportivo, iniciamos haciendo media lunas con la cabeza, rotación de hombros hacia adelante y hacia atrás, cicunduccion de muñeca, manos en la cintura y rotación de cadera, felxión y extención de cadera, felxión y extención de rodilla, plantifelxión y dordiflexión de tobillo. ACTIVIDAD 2: 40 elevación de rodillas, 40 mountain climbers, 40 tijeras laterales, 40 tijeras de manera zancada, 40 burpees	• 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 realizaran los ejercicios durante 4 minutos se dividirán en tres segmentos corporales cuadriceps, glúteos y triceps, empezaremos con lunges, elevación de rodillas (skiping), sentadillas con patada lateral , escaladoras, plancha con salto y vuelve a plancha, zancada atrás con elevación de rodillas después de esta secuencia se descansara 4 minutos inmediatamente se inicia con sentadillas con salto, postar de cuatro apoyos y elevación de rodilla, acostado en el piso de cubito dorsal mirando al techo rodillas flexionadas realizar insistencias de abdomen hacia arriba, rodillas al pecho, postura de huevo se coloca de pies y hace arbes a un pie de manera alterna, sentadillas con patada al lado terminando esta secuencia toma agua durante 4 minutos, inmediatamente se inicia con felxiones de codos cerradas, fondos, postura en cuatro apoyos sostenida en extencion, sentado en el piso con una pierna estirada y otra flexionada se realiza elavacion de cadera, posicion de boxeo realiza punches, de pies se hace rotacion de cadera con las manos juntas de lado a lado, descansa 4 minutos e inicia con la secuencia de abdomen de la parte frontal alta y baja, abdominal estándar, altas inclinadas, SIT-UPS, abdominales con extencion de brazos, abdominales de futbolista, abdominales agrupadas, abdominales inversas, tijeras, suspencion de piernas, elevación de piernas, bicicleta, abdominales con patada.	ninguno	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, lateralidad de brazo derecho y izquierdo, sentados apertura de piernas en el piso inclinación derecha e izquierda	Colchoneta, cobija, cojin o un elemto para colocar en el piso	15 minutos
OBSERVACIONES el estudiante realizara la siguiente actividad como reto un vídeo de 30 segundos evidenciando la interacción virtual.			

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. CUNDINAMARCA			Nombre Instructor: RONALD STIVEN MONCADA CAICEDO	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-08-04	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Cuidad Bolivar	
3. Hora:	Martes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 6	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1031649213	CRISTIAN DANIEL ALBARRACIN	Asistio
1028660895	SARA SOFIA ARENAS	Asistio
1023373314	LIZETH NATHALIA CALDERON	Asistio
1141316426	JUAN FELIPE ESPINOSA	Asistio
1023374230	ERICK SANTIAGO GARCIA	Asistio
1011095040	ALVARO JAVIER LEON	Asistio
1023377513	NICOL MICHELL MORALES	Asistio
1014663551	LUIS ALEJANDRO NEIRA	Asistio
1023371796	LUNA JEANETH RESTREPO	Asistio
1022332503	JUAN DAVID SANCHEZ	Asistio
1024488799	LEIDI TATIANA ZAMORA	Asistio
1024485910	NANCY DANIELA ZARATE	Asistio
1023375218	KAREN ALEJANDRA GUZMAN	Asistio
1025531451	SAMUEL ESTEBAN PEÑA	Asistio