PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**RONALD STIVEN MONCADA CAICEDO**
3. FECHA:	2020-08-11	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Cuidad Bolivar	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	6	9. CICLO:	4
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Realiza las diferentes ejercicios motrices que le permiten conocer su condición y su respuesta fisiológica en la ejecución de los diferentes elementos. Motrices.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Desarrolla de manera controlada la ejecución de formas y técnicas de movimientos.	CONDICIÓN FÍSICA : Reconoce movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física.	LÚDICA MOTRIZ : Desarrolla individualmente construcciones motrices en relación a sus propias condiciones
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Realiza secuencias de movimientos con elementos de casa por medio ddel ritmo de forma individual			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Mejora su condición física en las diversas prácticas corporales.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Reconoce los encuentros virtuales como un medio para prevenir la exclusión, discriminación y sigue estrategias para impedir con sus acciones dicha situación a través de los valores respeto y excelencia en diferentes contextos.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Maneja el chat de los encuentros virtuales de manera pacífica a través de la comunicación asertiva.			
TEMA : capacidades fisicas			
SUBTEMAS : fuerza, pliometria, potencia			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**

FASE INICIAL : (APERTURA)	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: se deben realizar cada ejercicio 30 segundos cuando se completa 4 ejercicios se repite nuevamente s empezara con tijeras laterales, doble salto cajón, talones a la cola, rodillas al frente como si estuviera corriendo, repite los ejercicios nuevamente en segunda instancia se realizara zancada a delante atrás, desplazamiento lateral toca el piso, rodillas al pecho, sentadillas toca el piso salta y nuevamente repita los 4 ejercicios anteriores.	• 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 empieza realizando ejercicios sincronizados con música llamado tabata con peso es decir con una botella de dos litros en los tres segmento corporales mas grandes se inicia con pierna: sentadillas sencilla con botella, sentadillas con salto, squas lateral lado a lado, suspencion de sentadillas se repite el ejercicio en relación a la pista musical, nuevamente se inicia con brazo : postura de cuatro apoyos sostenida, alternancia tocando hombros, alternancia hacia al lado, alternancia al frente, nuevamente se empieza con abdomen agrupado, tijeras laterales, tijeras adelante atrás, postura abdominal terminada esta secuencia se repite nuevamente tres y tabatas de los segmentos corporales con los siguientes ejercicios punta de pies subo talon, subo silla y bajo , salto con dos pies encima silla, rodillas al pecho con peso, luego se inicia con flexión de codo abierta, cerrada, postura con una mano y luego con la otra, de abdominal acostado en el piso manso en el pecho, luego el codo extendido pasa por encima de la rodilla, luego de forma lateral trabajando en lo oblicuos.	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, cojín o un elemento 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:	2020-08-11	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Cuidad Bolivar	
3. Hora:	Martes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 8	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1031649213	CRISTIAN DANIEL ALBARRACIN	Asistio
1023373314	LIZETH NATHALIA CALDERON	Asistio
1029984604	JAIME MANUEL CHAPARRO	Asistio
1023374230	ERICK SANTIAGO GARCIA	Asistio
1023377513	NICOL MICHELL MORALES	Asistio
1014663551	LUIS ALEJANDRO NEIRA	Asistio