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

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **RONALD STIVEN MONCADA CAICEDO** |
| 3. FECHA: | 2020-08-12 | 4. HORA: | Miercoles,09:30:00,11:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | PORRAS | 6. Nº DE SESIÓN: | 7 |
| 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**<br>**MOTRIZ** | | | |
| DESARROLLO MOTOR :<br>Aplica habilidades de aprendizaje cooperativo y comunicación asertiva en diferentes contextos y situaciones tensión. | TÉCNICAS DEL CUERPO :<br>Controla esquemas y secuencias de movimiento con control corporal de manera espontáneos o guiados. | CONDICIÓN FÍSICA :<br>Identifica los cambios y desarrollo de las respuestas físicas manifestadas dentro de ejercicios ejecutados | LÚDICA MOTRIZ :<br>Identifica la importancia de conocer y aplicar las normas y Condiciones de las clases virtuales. |
| **EXPRESIVA CORPORAL** | | | |
| LENGUAJES CORPORALES :<br>Reconoce cómo la práctica de ejercicios incide favorablemente en su desarrollo físico. | | | |
| **AXIOLOGICA CORPORAL** | | | |
| CUIDADO DE SI MISMO :<br>Comprende la actividad física como una forma para mejorar su salud y bienestar. | | | |
| **COMPETENCIA 2. CIUDADANAS**<br>**INTEGRADORA** | | | |
| EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD :<br>Reconoce que las normas de convivencia tanto de manera personal como virtual ayudan a evitar situaciones de exclusión y discriminación en cualquier contexto. | | | |
| **COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES**<br>**INTERPERSONAL** | | | |
| AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR :<br>Aplica habilidades de aprendizaje individual y comunicación asertiva en diferentes contextos y situaciones tensión. | | | |
| **TEMA :**<br>capacidades físicas | | | |
| **SUBTEMAS :**<br>Resistencia, tono de segmentos corporales | | | |
| **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: rotación de cadera con hombros arriba, luego al frente, en diagonal, sentadillas, estocada atrás, desplazamiento lateral con rotación de cadera extencion de brazos primero al frente luego en diagonal, toque lateral mano derecha, toque lateral mano izquierda | • 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 sincronizada movimientos con música desplazamiento adelante toman y cortan como si fuera una catana, luego salta en este mismo movimiento, skiping de manera lateral, toma soga golpea al piso, para salta y golpea la soga al piso, elevación de rodilla toca las manos, marcha hace recuperación activa cambia de lato y repite todos los anteriores ejercicios, tijeras adelante atrás toque de talones dos veces, skiping toca el pisos, hace desplazamiento lado a lado y toca el piso y corre en el mismo sitio, luego sentadillas lenta y después rápido, salto al costado pausa y toque de talones, tijeras adelante atrás, desplazamiento delate en posición de sumo se desplazarse atrás con sentadillas pisa, posición de oso adelante desplazamiento atrás con rodilla arriba toca las manos, tijera de pies lanza pie en lateral, salto tijera golpe, puño abajo patada giratoria, rotación de un lado manos al frente después en diagonal, arrastra lo pies levanta talones gira cadera y golpe cruzado al frente en diagonal, patinadores, doble sentadillas, y mantiene abajo en posición vertical, dos puños un gancho, golpe de codo sentadillas de sumo, tijera lado a lado, flexión de codos, salto golpe y hace tempo seguido sin parar los pies rápido, salto imaginando cuerdas, dos ganchos golpe de rodilla o salto | 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: | 2020-08-12 | 5. Centro de Interes PORRAS | 8. Localidad: Cuidad Bolivar | |
| 3. Hora: | Miercoles,09:30:00,11:30:00 | 6. Nº de Sesion: 7 | 9. Nº de Semana: 4 | |
| 4. Grupo: | PORRAS 3 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1031422145** | GIULIANNA ACEVEDO | Asistio |
| **1024483185** | MICHELL DAYANA BRITO | Asistio |
| **1141317194** | DAVID ARTURO CASTAÑEDA | Asistio |
| **1025533527** | DANNA VALENTINA GOMEZ | Asistio |
| **1023374511** | LAURA SOFIA ORTEGON | Asistio |
| **1025533911** | LUIS ANGEL PARDO | Asistio |
| **1016714968** | SARAH GHEILY PINZON | Asistio |
| **1023372980** | MAIRA TATIANA RANGEL | Asistio |
| **1029142136** | MIGUEL ANGEL SANCHEZ | Asistio |
| **1024487297** | LAURA VALENTINA VACA | Asistio |
| **1033100371** | PAULA ANDREA MORENO | Asistio |
| **31767493** | DANIELA ALEXANDRA VIDAL | Asistio |

**Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**