PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**RONALD STIVEN MONCADA CAICEDO**
3. FECHA:	2020-08-13	4. HORA:	Jueves,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Cuidad Bolivar	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	6	9. CICLO:	4
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Controlo la esteronogcia diversos espacios, al desplazarme	TÉCNICAS DEL CUERPO : Combino irradiaciones corporales en diferentes posturas motrices	CONDICIÓN FÍSICA : exploro los movimiento que desarrollan la conciencia corporal por medio exploraciones estáticas y dinámicas	LÚDICA MOTRIZ : Interpreto situaciones motrices y propongo diversas soluciones.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Comprendo las diferentes posturas motrices donde manifiesto mis emociones en situaciones			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : expreso que la practica de actividades motoras mejoran los estados emocionales y físicos			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Desarrollo las actividades planteadas en los tiempos establecidos, desarrollandolos con una buena postura			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : expreso relaciones con mi entorno y con el otro en un sentido compresivo según el contexto.			
TEMA : Coordinacion General			
SUBTEMAS : 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 cintura y rotacion de cadera, felxion y extencion de cadera, flexion y extencion de rodilla, plantifelxion y dordiflexion de tobillo. ACTIVIDAD 2: se inicia trotando hacia adelante desplazando un objeto hasta adelante, se devuelve de espalda y vuelve adelante y recoje el objeto otra vez atrás , luego saltando en todas la direcciones con dos pies, luego esquipin hacia adelante muy rapido, enseguida toca el piso con las dos manos y salta.	espacio para la practica	35 minutos

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	se iniciara con las siguientes actividades “PARA REALIZAR ESTE EJERCICIO SE DEBE CONSEGUIR UN ACOMPAÑANTE, UNA BANDEJA, 10 PELOTAS ” caminar de un punta a punto b llevando la bandeja entre dos personas y solo una pelota para que se devuelvan y sigan trasladando la pelotas de un lado a otro, es decir como si estuviera llevando el tesoro sin dejarlo caer y llevar todas la pelotas. Carga del ejercicio: El ejercicio lo realiza el estudiante 10 veces. “PARA REALIZAR ESTE EJERCICIO SE DEBE CONSEGUIR UN ACOMPAÑANTE, UN COJIN , 10 PELOTAS ” caminar sobre las cuerdas en el piso llevar en cojín en la manos y encima un pelotas desplazarse hacia adelante y hacia tras cuando llegue atrás debe lanzar la pelota hacia el frente donde está el compañero y no dejarla caer. Carga del ejercicio: El ejercicio lo realiza el estudiante 10 veces. “PARA REALIZAR ESTE EJERCICIO SE DEBE CONSEGUIR UN ACOMPAÑANTE, UN COJIN , 10 PELOTAS ” caminar sobre las cuerdas en el piso llevar en cojín en la manos y encima todas las pelotas desplazarse hacia adelante y hacia tras y no dejarla caer. Carga del ejercicio: El ejercicio lo realiza el estudiante 10 veces “PARA REALIZAR ESTE EJERCICIO SE DEBE CONSEGUIR 2 TABLAS DE CAMA ” caminar sobre una tabla que se coloca en primera instancia en el piso luego se coloca la otra tabla, enseguida pasa por la primera tabla la debe recoger y seguir completando el camino sin dejarse caer. Carga del ejercicio: El ejercicio lo realiza el estudiante 10 veces. “PARA REALIZAR ESTE EJERCICIO SE DEBE CONSEGUIR 2 TABLAS DE CAMA Y TODOS LOS ELEMENTOS PEDIDOS ANTERIORMENTE ” caminar sobre una tabla que se coloca en primera instancia en el piso luego se coloca la otra tabla, enseguida pasa por la primera tabla la debe recoger y seguir completando el camino sin dejarse caer voz pero hay que colocar todos los anteriores elementos en el piso para que estos sean obstáculos y en la parte del frente el peluche debe desplazarse con las tablas desde atrás hasta adelante recoger el peluche y devolverse.	acompañante , bandeja, 10 pelotas de plástico, cojín	75 minutos
FASE FINAL : (CIERRE)	el formador dirigiendo vuelta a la calma con una series de ejercicios de estiramiento en plano general frente a la cámara. inclinación lateral izquierda y derecha, rotacion de cadera en posicion frontal, lateralidad de brazo derecho y izquierdo, sentados apertura de piernas en el piso inclinación derecha e izquierda	colchoneta, cojin o elemento para colocar en el piso	15 minutos

OBSERVACIONES

realizar el siguiente reto Llenar una botella con agua colocarla en la cabeza y desplazarse 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:	2020-08-13	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Cuidad Bolivar	
3. Hora:	Jueves,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023374335	MIGUEL ANGEL BARLETTA	Asistio
1013598832	JOAN SEBASTIAN BOJACA	Asistio
1023374581	EILIN VALENTINA CASTAÑEDA	Asistio
1011201804	SAMUEL ESTEBAN CIFUENTES	Asistio
1007183975	LAURA CATALINA GARCIA	Asistio
1024483163	LUIS ALBERTO LOSADA	Asistio
1055962714	MARLON ESTIBEN MONROY	Asistio
1055962700	MARIA FERNANDA MUÑOZ	Asistio
1023371988	SEBASTIAN OLIVEROS	Asistio
1115726245	ALEJANDRA YISSETH ORTEGA	Asistio
1023373111	JUAN ESTEBAN ORTIZ	Asistio
1073677786	NATALIA CASTIBLANCO	Asistio
1025525861	ERIK SANTIAGO RAMIREZ	Asistio
1014663230	VALERIA SALAMANCA	Asistio