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,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 físicas			
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	ninguno
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:	2020-08-13	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Cuidad Bolivar	
3. Hora:	Jueves,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 8	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025533643	JUANA KAMILA AGUILERA	Asistio
1021513639	SIMON ANCHIQUE	Asistio
1024478556	YON FREDDY BARAJAS	Asistio
1013107615	ANA MARÍA CASTRO	Asistio
1023374992	ANGIE LORENA CARDENAS	Asistio
1028483293	JUAN CARLOS COLMENARES	Asistio
1024494675	NICOL ESTEFANIA GARCIA	Asistio
1024488978	JONATHAN GRIJALBA	Asistio
1024482672	JUAN DIEGO HERNANDEZ	Asistio
1010962672	NAHIA NICOL HERNANDEZ	Asistio
1074810382	CHIRLY KATHERIN GONZALEZ	Asistio
1023368833	LUISA FERNANDA HUESO	Asistio
1023373007	DIEGO ALEJANDRO LEAL	Asistio
1023374077	MAYRA ALEJANDRA LINARES	Asistio
1024489251	VALENTINA LOMBANA	Asistio
1023374726	KEVIN DANIEL MONSALVE	Asistio
1013112062	LAURA CAMILA MORA	Asistio
1024483988	EIMMY DAYAN OLAYA	Asistio
1023373547	MARIA GERALDINE QUINTERO	Asistio
1021671785	JESUS DAVID RODRIGUEZ	Asistio
1023374268	KAROL DANIELA RODRIGUEZ	Asistio
1029143010	JUAN DAVID ROJAS	Asistio
1023372670	MARIA DANIELA SOLIS	Asistio
1024480523	CARLOS DANIEL SUA	Asistio
1023375262	DIEGO ALEJANDRO TORRES	Asistio
1023373157	JUAN SEBASTIAN VELANDIA	Asistio