PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO INDUSTRIAL PILOTO (IED) (NUESTRA SEÑORA DE FATIMA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**OSCAR MARIN OLARTE**
3. FECHA:	2020-08-20	4. HORA:	Jueves,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	34
8. ZONA:	5	9. CICLO:	1
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Vivencia múltiple formas de ejecución de movimientos utilizando los diferentes segmentos corporales a nivel global y segmentario.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Explora diversas formas básicas de movimiento con el uso de elementos y sin ellos.	CONDICIÓN FÍSICA : Explora desde el juego dirigido las diferentes formas de movimiento, mejorando su condición física	LÚDICA MOTRIZ : compañeros, por medio de actividades lúdicas, deportivas y recreativas, orientadas en el centro de interés
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Vivencia la relación de su cuerpo con sus compañeros, por medio de actividades lúdicas, deportivas y recreativas, orientadas en el centro de interés.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Identifica algunas acciones de cuidado de su cuerpo antes, durante y después de la actividad física			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Comprende la importancia del trabajo constructivo en clase.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Identifica sus emociones negativas durante la clase (temor, rabia, entre otras).			
TEMA : Equilibrio			
SUBTEMAS : coordinación			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	2. en lo social se esta trabajando el reconocimiento y llamado a lista 3. movilidad articular 4. calentamiento muscular y elevación de la temperatura	listados , espacio	30 minutos
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	trabajo de equilibrio donde los estudiantes trataran de realizar una practica donde se evidencie este tan importante ejercicio se da continuidad a este tan importante ejercicio en donde se utilizaran diferentes variantes	palo de escoba , media , balde , lazo , zapatos	60 minutos
FASE FINAL : (CIERRE)	(Estiramiento de cada segmento corporal – mantener mínimo de 20 segundos) de forma cefalocaudal. Estiramiento tren superior: - Extensión de hombro – brazos extendidos / derecha – izquierda -Extensión de la espalda / inclinación lado derecho – izquierdo / con brazos extendidos haciendo una línea con el cuerpo y espalda larga. Inicio estiramiento de tren inferior- piernas: -Piernas separadas baja a tocar con ambas manos lado derecho luego izquierda -Flexión de pierna (talón atrás) / derecha – izquierda	xxx	30 minutos

OBSERVACIONES

xxx

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. NUESTRA SEÑORA DE FATIMA			Nombre Instructor: OSCAR MARIN OLARTE	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-08-20	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Jueves,14:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 11	9. Nº de Semana: 34	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1011221331	JHOAN ESTIBEN CASTAÑEDA	Asistio
1011221938	LAURA SANABRIA	Asistio
1011222495	HELLEN ALEJANDRA HERRERA	Asistio
1022399119	JUAN MANUEL ALZATE	Asistio
1025549207	KAREN JULIANA DIAZ	Asistio
1025550095	MARIANA ALEJANDRA HEREDIA	Asistio
1025550320	JULIANA MENDOZA	Asistio
1188217981	JORGE LUIS MEDRANO	Asistio
1029289119	SANTIAGO CARDENAS	Asistio
1022405766	EMILY EVARANOVICH CULMA	Asistio
1028722411	JHEILY YULIANA RAMIREZ	Asistio
1014740551	JHON FELIPE PEDRAZA	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO