PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO INDUSTRIAL PILOTO (IED) (NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**OSCAR MARIN OLARTE**
3. FECHA:	2020-08-26	4. HORA:	Miercoles,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	36
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 : lateralizad			
SUBTEMAS : lateralizad y coordinación			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	2. en lo social se esta cooperación el reconocimiento y llamado a lista 3. movilidad articular 4. calentamiento muscular y elevación de la temperatura	buen espacio	30 minutos
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	trabajo de lateralizad, izquierda , derecha , adelante atrás con objeto y sin objeto	botellas , zapatos ,pelota o medias en forma de pelota	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