PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO INDUSTRIAL PILOTO (IED) (NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**DAVID MORA HORTUA**
3. FECHA:	2020-08-31	4. HORA:	Lunes,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	8
8. ZONA:	5	9. CICLO:	1
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y sementaría	TÉCNICAS DEL CUERPO : Exploro formas básicas de movimiento y combinaciones con elementos y sin ellos."	CONDICIÓN FÍSICA : Exploro mis capacidades físicas en diversidad de juegos y actividades."	LÚDICA MOTRIZ : Resuelvo las diversas situaciones que el juego me presenta."
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Cumplo con los ejercicios planteados.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Reconozco las emociones básicas (alegría, tristeza, rabia, temor) en sí mismo y en otras personas			
TEMA : Acondicionamiento Fisico			
SUBTEMAS : lanzar y atrapar			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Saludo del formador dando la bienvenida a la sesión de clase, el formador realiza una encuesta, preguntando los mejores momentos de cada sesión de clase, luego se realiza la actividad o el juego aprendido en la sesiones de clase, después de hacer movilidad articular de pies a cabeza.	espacio amplio e hidratación	30 minutos
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	El formador y su colaborador se ubican frente a la camara se ubica encima de los cinturones y sin salir de la fila de cinturones van y vuelven. El formador y su colaborador se ubican frente a la camara se ubica encima de los cinturones y sin salir de la fila de cinturones o zapatos bailamos segun la musica que ponga el formador, luego realizamos una actividad de acción y reacción, en don de el numero uno es hacer sentadillas, el numero 2 es hacer lesiones, numero 3 tijeras y numero 4 angelitos, este ejercicio se realiza a voz de mando.	cinturones o zapatos	60 minutos
FASE FINAL : (CIERRE)	"1.El formador de frente a la camara con las manos cruzadas adelante, 15 segundos-con las manos unidas baja a tocar los pies, 15 segundos- cruzamos los pies y bajamos, 15 segundos- se sienta el formador y toca la punta de los pies, 15 segundos- se realiza la forma de un 4 con los pies y tocan el pie de adelante, 15 segundos cada pie. 2.soltar los pies y tomar aire, el ejercicio se realiza por 2 minutos, recordar hidratar. INVITACIÓN AL RETO	espacio amplio e hidratación	30 minutos

OBSERVACIONES

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO