PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO INDUSTRIAL PILOTO (IED) (INDUSTRIAL PILOTO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**DAVID MORA HORTUA**
3. FECHA:	2020-08-13	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	5	9. CICLO:	1 ,2
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 segmentario.	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, (coordinación general) 1. inhalo por nariz y exhalo por la boca, sentados rectificamos nuestra postura, glúteos en el piso, pies cruzados, manos en las rodillas, espalda recta y mentón alineado y recomienda la hidratación en la clase. el formador menciona cada uno de los elementos a utilizar (algunos pares de medias, un cuadrado dibujado o con cinta.), luego se realiza la actividad el familiar lanza las medias, en donde se busca siempre mantener un pie en el cuadro y atrapar todas las medias. El formador explica y realiza movimiento de skiping, luego se hace ejercicio de punta adelante centro y talón atrás, luego abro cierro y borde interno arriba, este ejercicio se repite la secuencia 10 veces El formador explica y realiza el movimiento de estiramiento, abriendo las piernas y bajando a un lado, se cierran las piernas y luego al otro lado, este ejercicio se realiza contando 15 hasta 15 a cada lado.	"MATERIALES A UTILIZAR Espacio amplio. Pares de medias y un cuadro dibujado o con cinta "	30 minutos

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	El formador se ubica frente a la cámara explicando 2 tipos de respiraciones para los trabajos a realizar en la sesión de clase, aeróbica o anaeróbica El formador y su colaborador se ubican frente a la camara coloca 5 pares de medias en el piso aproximadamente a cada medio metro de distancia y al principio el cuadro donde se inicia el ejercicio en forma de ranita, la idea del ejercicio es ir y volver haciendo saltos en ranita en cada media y devoverme, luego voy y vuelvo pero en pinta de pies, y por ultimo voy y vuelvo en talones 10 repeticiones cada ejercicio. El formador y su colaborador se ubican frente a la cámara coloca 5 pares de medias en el piso aproximadamente a cada medio metro de distancia y al principio el cuadro donde se inicia el ejercicio, la idea del ejercicio es ir y volver haciendo saltos cada 2 medias y devolverme, luego voy y vuelvo con saltos lo mas largo que se pueda, luego realizo trabajo de polimetría en el cuadro donde llevo un pie adelante del cuadro, al medio y subo el talón a tocar con la mano y cambio de pierna, luego realizo laterales abro una pierna al lado del cuadro cierro y borde interno, luego con el otro pie, e hidratación	"MATERIALES A UTILIZAR Espacio amplio. Pares de medias y un cuadro dibujado o con cinta "	60 minutos
FASE FINAL : (CIERRE)	"El formador de frente a la cámara, describe y realiza cada uno de los estiramientos para recuperar, estos son: 1. abrimos las piernas frente al cuadro ponemos dos media a cada lado e intentamos llevar media por media al cuadro con cada pie. 2.inhalo manos arriba y pinza tocando los pies. 3 En posición de l atrás voy al frente, repitiendo 3 veces. 4. juntando los pies en forma de mariposa inhalo y exhalo. INVITACIÓN AL RETO	"MATERIALES A UTILIZAR Espacio amplio. Pares de medias y un cuadro dibujado o con cinta "	30 minutos
OBSERVACIONES			

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. INDUSTRIAL PILOTO			Nombre Instructor: DAVID MORA HORTUA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-08-13	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 10	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025149140	NICOLAS FERNANDO SANCHEZ	Asistio
1071580664	VALERIN SOFIA RUEDA	Asistio
1027289693	MARIA PAULA SARMIENTO	Asistio
1028801183	SARA CAMILA ROBAYO	Asistio
1033770560	DAVID ESTEBAN QUIÑONES	Asistio
1034786583	JORGE ESTEBAN TALERO	Asistio
1025549995	ANA SOFIA RUEDA	Asistio
1028895141	NORMAN CALEB MARTINEZ	Asistio
1028873500	LUIS GERARDO PEREZ	Asistio
1025550026	JUAN PABLO ALVARADO	Asistio
1028789554	ANGEL DAVID GALINDO	Asistio
1025547130	JOHAN ESTEBAN PANADERO	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO