**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: | 2020-08-03 | 4. HORA: | Lunes,14:00:00,16:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | ACTIVIDAD FÍSICA | 6. Nº DE SESIÓN: | 7 |
| 7. LOCALIDAD: | Tunjuelito | 8. Nº DE SEMANA: | 4 |
| 8. ZONA: | 5 | 9. CICLO: | 1 |
| **COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE**<br>**MOTRIZ** | | | |
| DESARROLLO MOTOR :<br>Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y sementaría | TÉCNICAS DEL CUERPO :<br>Exploro formas básicas de movimiento y combinaciones con elementos y sin ellos." | CONDICIÓN FÍSICA :<br>Exploro mis capacidades físicas en diversidad de juegos y actividades." | LÚDICA MOTRIZ :<br>Resuelvo las diversas situaciones que el juego me presenta." |
| **EXPRESIVA CORPORAL** | | | |
| LENGUAJES CORPORALES :<br>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 :<br>Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física. | | | |
| **COMPETENCIA 2. CIUDADANAS**<br>**INTEGRADORA** | | | |
| EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD :<br>Cumplo con los ejercicios planteados. | | | |
| **COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES**<br>**INTERPERSONAL** | | | |
| AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR :<br>Reconozco las emociones básicas (alegría, tristeza, rabia, temor) en sí mismo y en otras personas. | | | |
| **TEMA :**<br>Acondicionamiento Fisico | | | |
| **SUBTEMAS :**<br>lanzar y atrapar | | | |
| **FASE** | **ACTIVIDADES** | **RECURSOS** | **TIEMPO (MIN)** |
| FASE INICIAL : (APERTURA) | Saludo del formador dando la bienvenida a la sesión de clase, el formador menciona cada uno de los elementos a utilizar (2 cinturones y 1 bomba) y recomienda la hidratación en la clase. El formador desplaza al lado respetando los cinturones como si fueran una malla de voleibol, haciendo pase con la bomba al familiar. El formador desplaza adelante, atrás, y a los lados sin dejar caer la bomba, empleando cualquier extremidad del cuerpo, hombros, rodillas, dedos, cabeza, etc….. | "MATERIALES A UTILIZAR Sala de la casa. 2 cinturones. 1 bomba. Hidratación" | 30 minutos |
| FASE CENTRAL : (DESARROLLO) | El formador y su colaborador se ubican frente a la camara se hubica 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 hubica encima de los cinturones y sin salir de la fila de cinturones van y vuelven con el globo sin dejarlo caer. El formador y su colaborador se ubican frente a la camara se hubica encima de los cinturones y sin salir de la fila de cinturones van y vuelven de lado y se explica que el ejercicio se realiza 3 series de 5 repeticiones. El formador y su colaborador se ubican frente a la camara uno de los dos se hubica encima de los cinturones y sin salir de la fila de cinturones va y vuelve de lado mientras el compañero le hace pases con la bomba, se explica que el ejercicio se realiza 3 series de 5 repeticiones. El formador se ubican frente a la camara explica y desarrolla la actividad, coloca el cinturon en el piso el estudiante da dos vueltas alrededor del cinturon. En ese momento el que sostiene la bomba realiza el pase y el estudiante devuelve la bomba con el pie, se explica que el ejercicio se realiza 3 series de 10 repeticiones. | "MATERIALES A UTILIZAR Sala de la casa. 2 cinturones. 1 bomba. Hidratación" | 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 | "MATERIALES A UTILIZAR 2 tapetes, o 2cobijas | 30 minutos |
| **OBSERVACIONES** | | | |

**Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**

**ASISTENCIA**
**PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO | | | Nombre Instructor: DAVID MORA HORTUA | **11. OBJETIVO DE CLASE** |
| 2. Fecha: | 2020-08-03 | 5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA | 8. Localidad: Tunjuelito | |
| 3. Hora: | Lunes,14:00:00,16:00:00 | 6. Nº de Sesion: 7 | 9. Nº de Semana: 4 | |
| 4. Grupo: | ACTIVIDAD FÍSICA 3 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1013659106** | JOSEPH MATIAS RUEDA | Asistio |
| **1042004245** | SHAROL MICHAEL BARRETO | Asistio |
| **1013143696** | GUADALUPE CEPEDA | Asistio |
| **1028875402** | JEFERSSON SANTIAGO RODRIGUEZ | Asistio |
| **1011227520** | esteban jerat TIQUE | Asistio |
| **1034668392** | CARLOS ANDRES PUENTES | Asistio |
| **1013653954** | ISABELLA GARZON | Asistio |
| **1028789686** | DANIEL ESTEBAN BELTRAN | Asistio |
| **1013018339** | ANDRES CAMILO MARTINEZ | Asistio |
| **1025553235** | Johan Andrey Rodriguez | Asistio |
| **1025552414** | SARA VALENTINA MANRIQUE | Asistio |
| **1033788138** | LAURA SOFIA RIAÑO | Asistio |
| **1011225848** | JUAN DANIEL ESPINOSA | Asistio |
| **1029151518** | ISABELLA PEREZ | Asistio |
| **1146130042** | ANGEL DAVID YAIMA | Asistio |
| **1025551964** | JOSHUA DAVID SALAS | Asistio |

**Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**