**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: | 2020-08-27 | 4. HORA: | Jueves,14:00:00,16:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | ACTIVIDAD FÍSICA | 6. Nº DE SESIÓN: | 14 |
| 7. LOCALIDAD: | Tunjuelito | 8. Nº DE SEMANA: | 7 |
| 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 segmentario. | 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>Cumplo con los ejercicios planteados | | | |
| **COMPETENCIA 2. CIUDADANAS**<br>**INTEGRADORA** | | | |
| EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD :<br>Reconozco las emociones básicas (alegría, tristeza, rabia, temor) en sí mismo y en otras personas. | | | |
| **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, ( coordinación general ) sentados rectificamos nuestra postura, glúteos en el piso, pies cruzados, manos en las rodillas, espalda recta y mentón alineado damos las instrucciones y movilidad articular de pies a cabeza recomienda la hidratación en la clase. | "MATERIALES A UTILIZAR Espacio amplio, correas, medias, Pares de medias un triqui dibujado o con cinta " | 30 minutos |
| FASE CENTRAL : (DESARROLLO) | el formador se ubica frente a la camara y se realiza la recopilación de los mejores momentos, de la sesiones pasadas, triqui, toca rodillas, canciones, son juegos de actividad fisica. | Espacio amplio, correas, medias, Pares de medias un triqui 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**

**Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**