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:	2020-08-05	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	8
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 **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 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, o2cobijas	30 minutos
OBSERVACIONES			

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. INDUSTRIAL PILOTO			Nombre Instructor: DAVID MORA HORTUA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-08-05	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Miercoles,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 8	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025551639	JUAN ESTEBAN ARCHILA	Asistio
1011228990	KEIMER JOSE MENESES	Asistio
1028789898	DANTE ALEJANDRO MARTIN	Asistio
938235913032012	JOSUE SEBASTIAN BERNAL	Asistio
1033786577	ALEJANDRO RABON	Asistio
1025551800	VALERIE SOFIA TORRES	Asistio
1025552528	YAMIL JUNIOR MARTINEZ	Asistio
1025551665	SARA CAMILA AREVALO	Asistio
1025553345	MARIAN DANIELA GALINDO	Asistio
1023402982	NICOLAS DAVID MAHECHA	Asistio
1027535533	CLAUDIA SOFIA VARON	Asistio
1024570956	VALERIN NAHARA SERRANO	Asistio
1011226664	AYELEN STEFANNY BOLIVAR	Asistio
1033470783	MARIA SALOME MONSALVE	Asistio
1014484919	SALOME MARTINEZ	Asistio
1011221578	DANIEL MAURICIO NEISA	Asistio
1220215679	DILAN ALEJANDRO MILLAN	Asistio
1025551907	ANDRES FELIPE NARVAEZ	Asistio
1033779463	MARIA ISABEL CORDOBA	Asistio
1034313809	JUAN PABLO PORRAS	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO