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:	2020-08-11	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	9
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 combi- naciones 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. "	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	Sala de la casa, o espacio acorde.	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:	2020-08-11	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Martes,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 9	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028895141	NORMAN CALEB MARTINEZ	Asistio
1028801183	SARA CAMILA ROBAYO	Asistio
1034786583	JORGE ESTEBAN TALERO	Asistio
1028873500	LUIS GERARDO PEREZ	Asistio
1011224905	VALERY SOFIA GOMEZ	Asistio
1028789913	MIA VALENTINA AVILA	Asistio
1025547130	JOHAN ESTEBAN PANADERO	Asistio
1033770560	DAVID ESTEBAN QUIÑONES	Asistio
1025549995	ANA SOFIA RUEDA	Asistio
1025550026	JUAN PABLO ALVARADO	Asistio
1206215836	LARRY MATIAS COBALEDA	Asistio
1025550673	JAMPOOL STIVEEN CESPEDES	Asistio
1025149140	NICOLAS FERNANDO SANCHEZ	Asistio
1025547611	CHRISTOPHER POVEDA	Asistio
1027289693	MARIA PAULA SARMIENTO	Asistio
1028668434	MIGUEL ANGEL MONCADA	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO