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,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	5	9. CICLO:	1 ,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 : Cumplo con los ejercicios planteados			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Reconozco las emociones básicas (alegría, tristeza, rabia, temor) en sí mismo y en otras personas.			
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) 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