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:	2020-08-19	4. HORA:	Miercoles,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	5	9. CICLO:	1
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Identificar diferentes maneras de movimiento segmentario y general por medio de la actividad fisica .	TÉCNICAS DEL CUERPO : manejar diferentes elementos para generar movimientos diferentes corporales	CONDICIÓN FÍSICA : interactuar con mis padres y explorar las capacidades físicas condicionales	LÚDICA MOTRIZ : aprender a identificar reglas y maneras de juego para e desarrollo motor
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : expresar diferentes sentimientos y actitudes por medio de la actividad fisica			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : aplicar conductas de higiene y uso de la hidratación antes durante y después de realizar cualquier tipo de actividad fisica			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : compartir y aceptar las diferencias físicas emocionales o cognitivas de mis compañeros o miembros de la familia.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Identifico las diferencias y semejanzas de género y físicas de sus compañeros o familiares			
TEMA : Coordinaciones físicas básicas, flexibilidad como capacidad innata , movimientos corporales, valores en familia y en comunidad			
SUBTEMAS : movimientos específicos del dia a dia caminar, , saltar, lanzar y atrapar, correr, reptar, gatear, rodar . Flexibilidad en los diferentes músculos corporales Valores en familia y en comunidad			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	el formador menciona cada uno de los elementos a utilizar (algunos pares de medias, un cuadrado dibujado o con cinta.), luego se realiza la actividad el familiar lanza las medias, en donde se busca siempre mantener un pie en el cuadro y atrapar todas las medias. El formador explica y realiza movimiento de skiping, luego se hace ejercicio de punta adelante centro y talón atrás, luego abro cierro y borde interno arriba, este ejercicio se repite la secuencia 10 veces El formador explica y realiza el movimiento de estiramiento, abriendo las piernas y bajando a un lado, se cierran las piernas y luego al otro lado, este ejercicio se realiza contando 15 hasta 15 a cada lado.	"MATERIALES A UTILIZAR Espacio amplio. Pares de medias y un cuadro dibujado o con cinta "	30 minutos

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	El formador y su colaborador se ubican frente a la camara coloca 5 pares de medias en el piso aproximadamente a cada medio metro de distancia y al principio el cuadro donde se inicia el ejercicio en forma de ranita, la idea del ejercicio es ir y volver haciendo saltos en ranita en cada media y devoverme, luego voy y vuelvo pero en pinta de pies, y por ultimo voy y vuelvo en talones 10 repeticiones cada ejercicio. El formador y su colaborador se ubican frente a la cámara coloca 5 pares de medias en el piso aproximadamente a cada medio metro de distancia y al principio el cuadro donde se inicia el ejercicio, la idea del ejercicio es ir y volver haciendo saltos cada 2 medias y devolverme, luego voy y vuelvo con saltos lo mas largo que se pueda, luego realizo trabajo de polimetría en el cuadro donde llevo un pie adelante del cuadro, al medio y subo el talón a tocar con la mano y cambio de pierna, luego realizo laterales abro una pierna al lado del cuadro cierro y borde interno, luego con el otro pie, e hidratación	"MATERIALES A UTILIZAR Espacio amplio. Pares de medias y un cuadro dibujado o con cinta "	60 minutos
FASE FINAL : (CIERRE)	realizar estiramiento muscular desde la cabeza hasta los pies con el objetivo de volver a la calma y evitar posibles calambres o lesiones a nivel fisico muscular. INVITACIÓN AL RETO	"MATERIALES A UTILIZAR Espacio amplio."	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:	2020-08-19	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Miercoles,14:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 11	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025553235	Johan Andrey Rodriguez	Asistio
1013018339	ANDRES CAMILO MARTINEZ	Asistio
1013143696	GUADALUPE CEPEDA	Asistio
1028875402	JEFERSSON SANTIAGO RODRIGUEZ	Asistio
1034668392	CARLOS ANDRES PUENTES	Asistio
1042004245	SHAROL MICHAEL BARRETO	Asistio
1028789686	DANIEL ESTEBAN BELTRAN	Asistio
1029151518	ISABELLA PEREZ	Asistio
1013653954	ISABELLA GARZON	Asistio
1011227520	esteban jerat TIQUE	Asistio
1011228656	WALID MOHAMED HAYMUR	Asistio
1025552414	SARA VALENTINA MANRIQUE	Asistio
1011225848	JUAN DANIEL ESPINOSA	Asistio
1025551964	JOSHUA DAVID SALAS	Asistio
1033788138	LAURA SOFIA RIAÑO	Asistio
1022409350	SAMANTHA MANRIQUE	Asistio
1031163537	BRAIAN ALEXIS DUQUE	Asistio
1033780124	SHARICK XIMENA VACA	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO