**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: | 2020-08-12 | 4. HORA: | Miercoles,14:00:00,16:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | ACTIVIDAD FÍSICA | 6. Nº DE SESIÓN: | 10 |
| 7. LOCALIDAD: | Tunjuelito | 8. Nº DE SEMANA: | 5 |
| 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>Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física. | | | |
| **COMPETENCIA 2. CIUDADANAS**<br>**INTEGRADORA** | | | |
| EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD :<br>Cumplo con los ejercicios planteados. | | | |
| **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 ) 1. inhalo por nariz y exhalo por la boca, sentados rectificamos nuestra postura, glúteos en el piso, pies cruzados, manos en las rodillas, espalda recta y mentón alineado y recomienda la hidratación en la clase. 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 se ubica frente a la cámara explicando 2 tipos de respiraciones para los trabajos a realizar en la sesión de clase, aeróbica o anaeróbica 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) | "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** | | | |

**ASISTENCIA**
**PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO | | | Nombre Instructor: DAVID MORA HORTUA | **11. OBJETIVO DE CLASE** |
| 2. Fecha: | 2020-08-12 | 5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA | 8. Localidad: Tunjuelito | |
| 3. Hora: | Miercoles,14:00:00,16:00:00 | 6. Nº de Sesion: 10 | 9. Nº de Semana: 5 | |
| 4. Grupo: | ACTIVIDAD FÍSICA 3 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1146130042** | ANGEL DAVID YAIMA | Asistio |
| **1028872893** | JUAN DIEGO ORTIZ | Asistio |
| **1028875402** | JEFERSSON SANTIAGO RODRIGUEZ | Asistio |
| **1028789686** | DANIEL ESTEBAN BELTRAN | Asistio |
| **1013143696** | GUADALUPE CEPEDA | Asistio |
| **1013659106** | JOSEPH MATIAS RUEDA | Asistio |
| **1013018339** | ANDRES CAMILO MARTINEZ | Asistio |
| **1042004245** | SHAROL MICHAEL BARRETO | Asistio |
| **1011228656** | WALID MOHAMED HAYMUR | Asistio |
| **12555444** | ANGIE JULIANA HERNANDEZ | Asistio |
| **1013653954** | ISABELLA GARZON | Asistio |
| **1025553235** | Johan Andrey Rodriguez | Asistio |
| **1034668392** | CARLOS ANDRES PUENTES | Asistio |
| **1206218548** | VALERY CALCETO | Asistio |
| **1031163537** | BRAIAN ALEXIS DUQUE | Asistio |
| **1011225848** | JUAN DANIEL ESPINOSA | Asistio |

**Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**