PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO SANTA MARTHA (IED) (SANTA MARTHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**David Andres Martinez Mondragon**
3. FECHA:	2020-07-30	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	6	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 movmientos diferentes corpoeales	CONDICIÓN FÍSICA : interactuar con mis padres y explorar las capacidades fisicas 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 condictas de higiene y uso de la idratacion antes durante y desues de realizar cualquier tipo de actividad fisica			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : compartir y aceptar las diferencias fisicas emocionales o cognitivas de mis compañeros o membrros 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 fisicas básicas, flexibilidad como capacidad ignata , movimientos cororales, valores en familia y en comunidad			
SUBTEMAS : movimientos especificos del dia a dia caminar, , saltar, lanzar y atrapar, correr, reptar, gatear, roar . Flexibilidad en los diferentes musculos corporales Valores en familia y en comnidad			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	CALENTAMIENTO: ANIMACION: 1. con una pelota realizar diferentes movimientos y lanzaientos frente a la pared y contra el piso de su casa ANIMACION: 2. con un familiar realizar diferentes lanzamientos sin dehjar caer la pelota e ir realizando trote estatico sin pausa durante 2 minutos, se realiza la actividad 3 veces	pelostas de aucho, goma, plastico etc	15 minutos
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	"1. . con n balon o una pelota de goma o caucho debe realizar diferetes golpes con su pierna izquierda y derecha alternadamente, es ecir un golpe con pierna derecha un golpe con pierna izquierda realizar 3 series de 20 repeticiones con cada pierna - conducir el balon o la pelota por un corredor, pasillo o espacio determinado y demarcadoi con dos recipientes valdes o cocas, debe conducir prmero con pierna derecha luego con pierna izquierda 10 series de 5 repeticiones - desplazarse con con la pelota y la va lanzando hacia arriba sin dejarla caer, lanza con mano izquierda y recibe con mano derecha luego cambia e lanzaient y la recepcion. - lanzar la pelota desde un lugar especifico y tratar de meterla en un bale o en un recipiente durante varios intentos, debe meter la pelota 20 veces a el recipiente . "	los recursos y/o materiales que se necesitan peotas, balones recipientes plasticos.	1 hora 30 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 leciones a nivel fisico muscular.	ninguno	15 minutos

OBSERVACIONES

reto: en la pared de la casa debe dibujas con lapiz u con una cinta una superficie de 15 pulgadas aproccimadamente y debe lanzar la pelota 20 veces el objetivo es que la pelote pegue dentro de la circunferencia minmo 15 vces . cinta. Lapiz pelotas

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. SANTA MARTHA			Nombre Instructor: David Andres Martinez Mondragon	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-07-30	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1027288996	NIKOLAS STIVEN MORALES	Asistio
1022999693	YARETZI MILDREY CARVAJAL	Asistio
1023009647	VALERY CAMILA ALARCON	Asistio
1140925655	LORENA MENDEZ	Asistio
1084745165	SEBASTIAN ANDRES LEON	Asistio
1029151670	THIAGO ESTEBAN BERBEO	Asistio
1023000977	MABEL JULIANA MARTINEZ	Asistio
1140925744	ANA SOFIA MANTILLA	Asistio
1023009429	ERIC SANTIAGO SAENZ	Asistio
1022999004	NICOL STEFANY BECERRA	Asistio
1033771702	MARIANA PACHECO	Asistio
1109494641	ANGEL DANIEL RODRIGUEZ	Asistio
1173463251	SARA VALENTINA CASTRO	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO