PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO SANTA MARTHA (IED) (SANTA MARTHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**David Andres Martinez Mondragon**
3. FECHA:	2020-07-29	4. HORA:	Miercoles,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	6	9. CICLO:	3
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Vivencia múltiple formas de ejecución de movimientos utilizando los diferentes segmentos corporales a nivel global y segmentario.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Explora diversas formas básicas de movimiento con el uso de elementos y sin ellos.	CONDICIÓN FÍSICA : Explora desde el juego dirigido las diferentes formas de movimiento, mejorando su condición física	LÚDICA MOTRIZ : Vivencia la relación de su cuerpo con sus compañeros, por medio de actividades lúdicas, deportivas y recreativas, orientadas en el centro de interés.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Descubre las diferentes emociones del ser individual y social a través del movimiento y la expresión corporal.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Identifica algunas acciones de cuidado de su cuerpo antes, durante y después de la actividad física.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Comprende la importancia del trabajo constructivo en clase.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Logra identificar sus estados de animo durante la sesion			
TEMA : Habilidades básicas coordinativas: Equilibrio.			
SUBTEMAS : Ajuste, conciencia y línea cervical. desplazamientos.			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	"Con un palo o con las manos tocar parte externa de los pies y luego interna lo mas rapido posible y sin equivocarse repitirlo 10 veces En montaña (apoyo de pies y manos con cadera arriba) elevar pierna derecha y luego izquierda 10 veces con cada pierna En la misma posicion llevar rodilla a codo contario 10 veces con cada rodilla Con apoyo de manos y pies con cadera baja (tabla) sostener 10 segundos en esta posicion cambiar el apoyo de manos a codos 10 veces Con apoyo de codos y pies y cadera en linea (tabla) elevar 5 veces cada pierna descansar y repetir todo una vez mas "	PALO	15 minutos
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	"Lanzar el dado y de acuerdo al numero realizar el ejercicio 6 EJERCICIOS: 1. BURPEES (5 REPETICIONES) 2. SENTADILLA + SALTO (5 REPETICIONES) 3. SKIPPING BAJO (30 SEG) 4. GIRO + SENTADILLA (4 REPETICIONES) 5. POLICHILENAS (5) 6. ABDOMINALES (5) Lanzar el dado hasta completar 5 veces cada numero y hacer los ejercicios"	UN DADO	1 hora 30 minutos

FASE FINAL : (CIERRE)	"Respiracion lenta y profunda 5 veces con elevacion de brazos Separar las piernas al ancho de los brazos abiertos, flexionar una rodilla y dejar la otra pierna completamente extendida con puntas de pies hacia adelante, mantener 20 segundos cada pierna Luego girar puntas de pies hacia un lado y flexionar una rodilla dejando la otra pierna en extension completa atras, mantener 20 segundos y girar al otro lado Llevar brazo extendido frente al cuerpo tomarlo con la mano contario arriba del codo y presionarlo hacia el cuerpo, mantener por 20 segundos y cambiar de brazo Con el brazo extendido al frente tomar los dedos y llevarlo hacia abajo con la otra mano mantener 20 segundos y cambiar de brazo Tomar codo sobre cabeza y presionarlo con la otra mano hacia atras, manteniendo la espalda muy derecha y sosteniendo por 20 segundos, luego cambiar de codo LLevar la cabeza al lado (oreja a hombro) y presionarla con ayuda de la mano mantener 20 segundos y cambiar de lado "	PISO, TAPETE, COBIJA	15 minutos

OBSERVACIONES

reto "VUELTAS-EQUILIBRIO-SENTADILLAS Hacer 3 vueltas caminar en linea recta por dos o tres metros y realizar 5 sentadillas lo mas rapido y mejor hecho posible Luego sera con algo de peso ….e vueltas, linea recta con dos libros o dos libras de algunn grano uno en cada mano sin dejarlas caer y 5 sentadillas con el peso sobre las manos Aumenta numero de vueltas, peso llevado y cantidad de sentadillas reta a tus acompañantes!!!" espacio, peso de libra o libros grandes

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:	2020-07-29	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Miercoles,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1062965567	JHOSELIN HERNANDEZ	Asistio
1025543267	SARA ARIZA	Asistio
1140920534	MILEY NICOLE SANCHEZ	Asistio
1016835039	ITXZA CLARITA BOHORQUEZ	Asistio
1028489088	LAURA SOFIA BOHORQUEZ	Asistio
1028944872	ANGIE SOLEIDY PARDO	Asistio
1140921392	JEFERY MACKEY CABALLERO	Asistio
1018246110	JOSE ALEJANDRO BARRERA	Asistio
1022965847	HEYLIN DAYANA RODRIGUEZ	Asistio
1033726204	EVELIN VALERIA JARAMILLO	Asistio
1140921934	DAVID SANTIAGO SOLER	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO