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,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	6	9. CICLO:	2
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 corporales	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.	15 minutos	cinta. Lapiz pelotas

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:	2020-07-29	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1027530512	LAURA ISABELA MUÑOZ	Asistio
1022980665	ASHLYE DAYANA GARCIA	Asistio
1220213014	SERGIO DAVID RODRIGUEZ	Asistio
1027285752	JOHANN SEBASTIAN SANCHEZ	Asistio
1140923644	CESAR ALEJANDRO BERBEO	Asistio
1011205961	ALISSON DAYANA GUANUME	Asistio
1146128691	JUAN SEBASTIAN ZAMUDIO	Asistio
1026576324	MARIA JOSE RODRIGUEZ	Asistio
1013010926	JUAN RODRIGUEZ	Asistio