PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO CEDID SAN PABLO (IED) (SAN PABLO BOSA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**OSCAR JAVIER DIAZ MEDINA**
3. FECHA:	2020-08-13	4. HORA:	Jueves,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FUTSAL	6. Nº DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	5	9. CICLO:	4
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Exploro formas básicas de movimiento y combi- naciones con elementos y sin ellos.	CONDICIÓN FÍSICA : Exploro mis capacidades físicas en diversidad de juegos y actividades.	LÚDICA MOTRIZ : mediante las rutinas poder mover nuestro cuerpo y mejorar nuestra coordinación
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : MEJORAR MI POSTURA EN LA PRACTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : AYUDAR EN EL DESARROLLO DE LOS ESTUDIANTES CON ESTA RUTINA DE CARDIO Y FUERZA.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : PROMOVER EL RESPETO POR LA DIVERSIDAD			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : INSPIRAR A LOS ESTUDIANTES PARA ENFRENTAR SUS CONFLICTOS DE LA MEJOR MANERA.			
TEMA : Desarrollo de hábitos saludables´de vida por medio de la actividad fisica, trabajo en equipo. cardio y coordinación, trabajo con balon para mejorar las superficies de contacto			
SUBTEMAS : Ejercitar mi cuerpo mediante las rutinas en el centro de interes de futbol de salon, el calentamiento, el desarrollo de la clase la flexibilidad y el reto.			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	nvita a tus familiares a participar, recuerden buscar un espacio amplio para el desarrollo de la actividad; en el menor tiempo posible deben traer una botella, un balde con agua y un objeto que absorba ya sea esponja, una media, toalla o trapo. Todos los integrantes deben tener la misma cantidad de agua y el mismo tamaño de la botella. • El balde será ubicado al frente de cada participante a una distancia aproximadamente de 3 metros, al lado de los participantes estará el objeto absorbente y la botella desocupada; en el menor tiempo posible deben llenar la botella con el agua que se encuentra en el balde pero solo se puede trasladar el agua con objeto absorbente. • Luego de tener las 2 botellas llenas se jugara bolos, lanzando 1 par de medias con una de las manos mientras el integrante se encuentra en equilibrio apoyo de un pie.	PROPIO CUERPO	15 MINUTOS

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	Reúne a todos los integrantes de la familia, e invítalos a dar un pequeño paseo recorriendo todos los lugares en donde habitan. • Recorran todos los lugares de la casa saltando con pie derecho mientras escogen 3 objetos medianos . • Ahora regresen al punto inicial con sus objetos escogidos saltando con el pie izquierdo. • En el suelo con ayuda de cinta van a crear un triqui y los integrantes se ubican a una distancia de 3 metros aproximadamente; para mirar quien empieza jugaran piedra – papel o tijera y los objetos favoritos serán de ayuda para armar el juego, ahora corriendo van poniendo uno a uno los objetos respetando el turno y ganara el primero que arme el triqui. (5 repeticiones de juego) • Mientras se van desplazando para armar el juego de triqui van alternando saltos a 1 pie utilizando los dos perfiles derecho e izquierdo.	PROPIO CUERPO	60 MINUTOS
FASE FINAL : (CIERRE)	Después de haber realizado la actividad anterior, han vuelto a la calma respirando lentamente, tomando aire por la nariz y expulsando por la boca. Ahora realiza los siguientes estiramientos contando lentamente hasta 20 por cada uno.	PROPIO CUERPO	15 MINUTOS
OBSERVACIONES			

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. SAN PABLO BOSA			Nombre Instructor: OSCAR JAVIER DIAZ MEDINA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-08-13	5. Centro de Interes FUTSAL	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 6	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	FUTSAL 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1029646339	ANA VALENTINA PEREZ	Asistio
1141114912	YISED DAYANA CASTIBLANCO	Asistio
1012335164	DAVID FELIPE ARGUMEDO	Asistio
1012342899	NICOL SOFIA CARDENAS	Asistio
1013103940	KEVIN ANDRES CORTES	Asistio
1146124011	DANIELA VALENTINA CHIVATA	Asistio
1030554386	sergio alejandro velazquez	Asistio
1012338188	DANA ALEJANDRA PINEDA	Asistio
1012345044	SERGIO ALEJANDRO CONTRERAS	Asistio
1026561166	JAIDER YESID SANCHEZ	Asistio
1034660746	ANDRES MATEO DELGADO	Asistio
1012334544	MARCOS FELIPE NIETO	Asistio
1012336552	karen ximena cespedes	Asistio
1075870748	LEIDY VANESA AMAYA	Asistio
1011323120	MICHAELL STEVEN ARBOLEDA	Asistio
1012344002	ALLISON DANIELA DUARTE	Asistio
1080650363	ELIBER ALBERTO BUSTAMANTE	Asistio
31988569	YEREMI YIOBANI CHACON	Asistio