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:	2020-08-25	4. HORA:	Martes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FUTSAL	6. Nº DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	5
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)	PONEMOS 2 ZAPATOS SEPARADOS A 3 METROS DE DISTANCIA E INICIAMOS CON LOS SIGUIENTES MOVIMIENTOS. 1. Salta por toda la sala con el pie derecho y luego cambian al izquierdo. No se pueden tocar. 2.ELEVACIÓN DE RODILLAS, 5 RECORRIDOS IDA Y VUELTA ELEVACIÓN DE RODILLAS RÁPIDO 3 RECORRIDOS IDA Y VUELTA 3. SKIPPING DE TALONEO, 5 RECORRIDOS IDA Y VUELTA 4. ESTIRAMIENTO MINIMO 10 SEGUNDOS POR MOVIMIENTO.	2 zapatos	20 minutos
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	1. salta en un solo pie por las líneas del piso, todos lo deben hacer al tiempo y deben llevar en la cabeza una hoja de papel, si la hoja se cae, se deben devolver. 2. Espalda con espalda lleva una hoja de papel, sin usar las manos de un punto a otro. 3. Sosteniéndolo con la palma de la mano lleva el bastón o palo de un punto a otro. (No puedes utilizar las manos) • Cada ejercicio se debe repetir 5 veces. Si no tienes compañía de un familiar; ¡No te preocupes! lo puedes hacer solo.	zapatos,palo	60 minutos
FASE FINAL : (CIERRE)	Después de realizar esta sesión es hora de volver a la calma, respira por la nariz y expulsa el aire por la boca despacio. / Repetir durante (2) minutos. 1.Flexiona una pierna y estira la otra pierna. 2.Amplia la piernas y toca el piso con las manos 3.Realiza posición de sentadilla durante 10 segundos. 4.Lleva una rodilla adelante y toca las manos por debajo. 5.Sentado en posición mariposa, estiro aductores	zapatos, propio cuerpo	20 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:	2020-08-25	5. Centro de Interes FUTSAL	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 9	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	FUTSAL 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1012335164	DAVID FELIPE ARGUMEDO	Asistio
1029646339	ANA VALENTINA PEREZ	Asistio
1146124011	DANIELA VALENTINA CHIVATA	Asistio
1034660746	ANDRES MATEO DELGADO	Asistio
1141114912	YISED DAYANA CASTIBLANCO	Asistio
1012342899	NICOL SOFIA CARDENAS	Asistio
1012336352	KAREN JIMENA CESPEDES	Asistio
1030554386	sergio alejandro velazquez	Asistio
1026561166	JAIDER YESID SANCHEZ	Asistio
1012345674	HILARY YULIETH RODRIGUEZ	Asistio
1012338188	DANA ALEJANDRA PINEDA	Asistio
1012334544	MARCOS FELIPE NIETO	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