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:	2020-08-27	4. HORA:	Jueves,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FUTSAL	6. Nº DE SESIÓN:	10
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)	CALENTAMIENTO: trote en el puesto x30 segundos taloneo en el puesto x30 segundos rodillas al pecho x30 segundos patada frontal x30 segundos saltos de laso x30 segundos sentadillas x30 segundos. estos ejercicios los hacemos sin parar 3 veces seguidas sin descanso	NUESTRO PROPIO CUERPO	20 MINUTOS
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	DESARROLLO DE LA CLASE: 1- RODILLA TOCA PALMA 4 VECES X2 SALTOS VERTICAL DURANTE 1 MINUTO, TROTE EN EL PUESTO X30 SEGUNDOS. 2- 4 SALTOS DE PATINAJE X2 SALTOS AL FRENTE DURANTE 1 MINUTO, TROTE EN EL PUESTO X30 SEGUNDOS. 3- POSICIÓN PRISIONERO CON SALTO VERTICAL DURANTE 1 MINUTO, TROTE EN EL PUESTO X30 SEGUNDOS. 4- PLANCHA TOCA HOMBRO 4 VECES X2 BURPEES DURANTE 1 MINUTO, TROTE EN EL PUESTO X30 SEGUNDOS. REALIZAR 3 SERIES DE ESTA RUTINA Y DESCANSAR 3 MINUTOS ENTRE CADA SERIE; EVITAR QUEDARSE QUIETO.	NUESTRO PROPIO CUERPO	60 MINUTOS
FASE FINAL : (CIERRE)	De pie, con las piernas abiertas al ancho de la cadera y rodillas ligeramente flexionadas, lleva uno de tus talones al glúteo y agárralo con la mano. Mantén la posición durante 20 segundos y repite con la pierna contraria, Flexiona una pierna y adelanta la otra, totalmente estirada con el pie flexionado. Con el torso recto, échate hacia adelante, Agarra la punta del pie flexionado y acércalo hacia el cuerpo retroalimentación, realizamos 3 repeticiones por estiramiento.	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:	2020-08-27	5. Centro de Interes FUTSAL	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 10	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	FUTSAL 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1029646339	ANA VALENTINA PEREZ	Asistio
1146124011	DANIELA VALENTINA CHIVATA	Asistio
1012344002	ALLISON DANIELA DUARTE	Asistio
1012335164	DAVID FELIPE ARGUMEDO	Asistio
1012342899	NICOL SOFIA CARDENAS	Asistio
1012336352	KAREN JIMENA CESPEDES	Asistio
1030554386	sergio alejandro velazquez	Asistio
1026561166	JAIDER YESID SANCHEZ	Asistio
1034660746	ANDRES MATEO DELGADO	Asistio
1012338188	DANA ALEJANDRA PINEDA	Asistio
1012345674	HILARY YULIETH RODRIGUEZ	Asistio
1012334544	MARCOS FELIPE NIETO	Asistio
1075870748	LEIDY VANESA AMAYA	Asistio
1011323120	MICHAELL STEVEN ARBOLEDA	Asistio
1080650363	ELIBER ALBERTO BUSTAMANTE	Asistio
31988569	YEREMI YIOBANI CHACON	Asistio