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:	2020-08-20	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FUTSAL	6. Nº DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	4
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 x 30 segundos taloneo en el puesto x 30 segundos rodillas al pecho x30 segundos patada frontal x30 segundos sentadillas seguidas x30 segundos. estos ejercicios los hacemos sin parar 3 veces seguidas sin descanso	NUESTRO PROPIO CUERPO	15 MINUTOS
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	cardio y fuerza: - 4 saltos de payaso x2 sentadillas durante 1 minuto, trote en el puesto x30 segundos. - 4 saltos de patinaje x2 sentadillas durante 1 minuto, trote en el puesto x30 segundos. - 4 rodillas al pecho x2 sentadillas durante 1 minuto, trote en el puesto x30 segundos. - 4 taloneo x2 sentadillas durante 1 minuto, trote en el puesto x30 segundos. REALIZAR 3 SERIES CON ESTOS EJERCICIOS Y DESCANSAR 3 MINUTOS ENTRE CADA SERIE , REALIZAR ESTIRAMIENTO EVITAR QUEDARSE QUIETO.	NUESTRO PROPIO CUERPO	60 MINUTOS
FASE FINAL : (CIERRE)	ESTIRAMIENTO Y RETROALIMENTACION	NUESTRO 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:	2020-08-20	5. Centro de Interes FUTSAL	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 8	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	FUTSAL 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1011097133	JUAN DAVID TORRES	Asistio
1099642070	NIKOL JHOANA CIPAGAUTA	Asistio
1012328375	YISEL NATALIA VILLAMIL	Asistio
1141115417	JUAN DIEGO VELOZA	Asistio
1028861655	DAVID SANTIAGO URREA	Asistio
1012344186	YURLEY ALEJANDRA AYALA	Asistio
1028781724	MARLON YESSID DUARTE	Asistio
1023374903	DAVID STEVEN RODRIGUEZ	Asistio
1029140538	LUIS ALEJANDRO VILLAMIL	Asistio
1145224132	CAROL DANIELA VARGAS	Asistio
1013116791	JUAN SEBASTIAN MEDINA	Asistio
1012316408	MARIA FERNANDA INFANTE	Asistio
1012357642	SARA MICHEL VELASQUEZ	Asistio
1028820062	JULIETH TATIANA SANCHEZ	Asistio
1016950594	JUAN JOSE QUIROGA	Asistio
1012350266	KEVIN ALEXIS SANCHEZ	Asistio
1023373030	VALERIA SEGURA	Asistio
1075624898	LUNA SOFIA CALLEJAS	Asistio
1025529670	DANIEL ANDRES MORENO	Asistio
1012338829	KEWIN SANTIAGO MURCIA	Asistio
1048872221	CARLOS EDUARDO QUIROZ	Asistio
1024491380	LUNA VALENTINA ROJAS	Asistio
1028820005	SARA DANIELA LESMES	Asistio