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:	2020-08-05	4. HORA:	Miercoles,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FUTSAL	6. Nº DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3 ,4
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : INCENTIVAR A LOS NIÑOS NIÑAS Y JÓVENES A FORTALECER EL CUERPO Y MEJORAR LA COORDINACIÓN	TÉCNICAS DEL CUERPO : FORTALECER EL CUERPO DE LOS ESTUDIANTES Y MEJORAR LA COORDINACIÓN	CONDICIÓN FÍSICA : Mejorar la condición física de los estudiantes y la coordinación	LÚDICA MOTRIZ : mediante las rutinas poder mover nuestro cuerpo y mejorar nuestra coordinación
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Procuro cuidar mi postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Favorezco el desarrollo propio y de los otros en el desarrollo de las rutinas de ejercicio y movimientos de coordinación			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Hago uso de diferentes mecanismos que promueven el respeto por la diversidad.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Amistad (Expresión de Emociones): Reconozco algunos mecanismos para enfrentar los conflictos.			
TEMA : Desarrollo de hábitos saludables, trabajo en equipo. cardio y coordinación			
SUBTEMAS : Ejercitar mi cuerpo mediante las rutinas, el calentamiento, el desarrollo de la clase la flexibilidad y el reto			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	trote en el puesto x 30 segundos taloneo en el puesto x 30 segundos rodillas arriba en el puesto x 30 segundos abre y cierra piernas con manos en la cintura en el puesto x 30 segundos saltos de payaso en el puesto x 30 segundos. estos ejercicios los hacemos sin parar 3 veces	Nuestro propio cuerpo	15 minutos
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	rodilla toca palma contraria x30 segundos x15 de descanso en trote en el puesto 2- saltos de payaso abriendo y cerrando brazos al frente y a los lados x30 segundos x15 descanso en trote en el puesto 3- coordinación de piernas y brazos x30 segundos x15 descanso en trote en el puesto 4- ejercicio de patinaje x30 segundos x15 segundos descanso en trote en el puesto 5- rodilla toca palma seguido x30 segundos x15 descanso en trote en el puesto. tres series de cada rutina completa descansa 3 minutos entre cada serie. 2. EJERCICIO PARA MEJORAR LA COORDINACION: TOMAR UNA PELOTA CON LA PALMA DE LA MANO EL BRAZO EXTENDIDO Y CAMINAR, DESPUES DE 10 PASOS Y SIN UTILIZAR LAS DOS MANOS, CAMBIAR LA PELOTA A LA OTRA MANO EVITANDO QUE SE CAIGA, HACER LOS CAMBIOS 5 VECES.	PELOTAS, ZAPATOS	70 MINUTOS
FASE FINAL : (CIERRE)	estiramientos 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:	2020-08-05	5. Centro de Interes FUTSAL	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	FUTSAL 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1013110965	SEBASTIAN ARBOLEDA	Asistio
1012341772	LAURA XIMENA AJIACO	Asistio
1028480396	MARIA CAMILA ACEVEDO	Asistio
1090401079	MARIA JOSE ACEVEDO	Asistio
1012350048	OMAR SANTIAGO ARIZA	Asistio
1025530726	JOSE LUIS DUARTE	Asistio
1013116326	KAREN ALEXANDRA ESPITIA	Asistio
1023365153	PAULA VALENTINA CASTILLO	Asistio
31705825	ALEJANDRA PAOLA RODRIGUEZ	Asistio