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:	2020-08-19	4. HORA:	Miercoles,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FUTSAL	6. Nº DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3 ,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	70 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:	2020-08-19	5. Centro de Interes FUTSAL	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 7	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	FUTSAL 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1012342458	JHON ERICK GARZON	Asistio
1028480396	MARIA CAMILA ACEVEDO	Asistio
1013110965	SEBASTIAN ARBOLEDA	Asistio
31705825	ALEJANDRA PAOLA RODRIGUEZ	Asistio
1012918025	LAURA DANIELA ZAMUDIO	Asistio
1012331690	DILAN SAMUEL MALAGON	Asistio
1013116326	KAREN ALEXANDRA ESPITIA	Asistio
1012350048	OMAR SANTIAGO ARIZA	Asistio
1029142540	STIVEN ANDREY RAMIREZ	Asistio
1012340446	SARA DAYANA GAITAN	Asistio
1012324359	ANDERSON STEVEN CASTIBLANCO	Asistio
1023365153	PAULA VALENTINA CASTILLO	Asistio
1034776621	LEONARDO AGUILAR	Asistio
1043128844	YERLIS PADILLA	Asistio
1012341772	LAURA XIMENA AJIACO	Asistio
1012341340	JUAN PABLO URREA	Asistio
1012333111	DERLY TATIANA RUEDA	Asistio