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:	2020-08-28	4. HORA:	Viernes,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:	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 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:	2020-08-28	5. Centro de Interes FUTSAL	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 10	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	FUTSAL 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025528823	FABIAN CAMILO ESPITIA	Asistio
1028480396	MARIA CAMILA ACEVEDO	Asistio
1034776621	LEONARDO AGUILAR	Asistio
1010173941	YULES SANTIAGO GARZON	Asistio
1013116326	KAREN ALEXANDRA ESPITIA	Asistio
1012342458	JHON ERICK GARZON	Asistio
1033692946	SANTIAGO GUERRERO	Asistio
1043128844	YERLIS PADILLA	Asistio
1029142540	STIVEN ANDREY RAMIREZ	Asistio
1023365153	PAULA VALENTINA CASTILLO	Asistio
1090401079	MARIA JOSE ACEVEDO	Asistio
1012918025	LAURA DANIELA ZAMUDIO	Asistio
1013110965	SEBASTIAN ARBOLEDA	Asistio
1012341772	LAURA XIMENA AJIACO	Asistio
1012341340	JUAN PABLO URREA	Asistio
1012333111	DERLY TATIANA RUEDA	Asistio