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:	2020-08-12	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FUTSAL	6. Nº DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	5	9. CICLO:	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 : 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)	1. Trote en el puesto x 30 segundos Taloneo en el puesto x 30 segundos Rodillas al pecho x 30 segundos Patada frontal x 30 segundos Saltos de laso x 30 segundos Estos ejercicios los hacemos sin parar 3 vece seguidas sin descanso JUEGO DE PAREJAS: Nos ubicamos uno al frente del otro, el objetivo del juego es tratar de tocar las rodillas del compañero y evitando que nos toquen nuestra rodillas, cada vez que toquemos la rodilla del compañero se contara como un punto, gana el que realice 5 puntos.	PROPIO CUERPO	15 MINUTOS
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	TRABAJO TECNICO CON BALON: Se ponen dos zapatos a una distancia de 4 metros, en esa distancia vamos a realizar conducción de balón. 1. realizamos el primer recorrido, llevando el balón con la planta del pie, realizamos este recorrido 3 veces ida y vuelta. 2. de igual manera realizamos el recorrido con el borde interno 3 veces ida y vuelta. 3. terminamos con el borde externo 3 veces, ida y vuelta. 4. Conducción entre zapatos o conos, con borde externo . Cuando utilicemos la planta del pie conduciremos hacia atrás, en el recorrido de 4 metros, 3 veces, ida y vuelta 5. El estudiante conducen la pelota por un pasillo que hemos delimitado con zapatos, cuando llegan a colocarse entre los dos ultimos zapatos, para el balón con la planta del pie y reanudan la conducción. 3 veces, ida y vuelta	1 Balón 6 zapatos	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	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:	2020-08-12	5. Centro de Interes FUTSAL	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	FUTSAL 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1012345097	ANGELA MARIA GONZALEZ	Asistio
1013110099	KAROL MICHELL PIEDRAITA	Asistio
1012348839	STHEPHANIE ALEXANDRA CABALLERO	Asistio
1099544382	KEVIN ALEXANDER MIRA	Asistio
1104696995	DIEGO ALEJANDRO GIL	Asistio
1012337577	ZHARITH MARIANA ANGARITA	Asistio
1012338913	MABELIN CANO	Asistio
1012345997	DANNA SOFIA JIMENEZ	Asistio
1012345438	SHALIA VALENTINA COGUA	Asistio
1023374483	BRENDA SOFIA ROBLES	Asistio
1034399062	JUAN CAMILO CHOCONTA	Asistio
31493511	CRISTINA PAOLA MOGOLLON	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO