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,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FUTSAL	6. Nº DE SESIÓN:	7
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	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,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 7	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	FUTSAL 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1012348839	STHEPHANIE ALEXANDRA CABALLERO	Asistio
1013110099	KAROL MICHELL PIEDRAITA	Asistio
1104696995	DIEGO ALEJANDRO GIL	Asistio
1012337577	ZHARITH MARIANA ANGARITA	Asistio
1099544382	KEVIN ALEXANDER MIRA	Asistio
1012345097	ANGELA MARIA GONZALEZ	Asistio
1034399062	JUAN CAMILO CHOCONTA	Asistio
31493511	CRISTINA PAOLA MOGOLLON	Asistio
1012338913	MABELIN CANO	Asistio