PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO INDUSTRIAL PILOTO (IED) (NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**OSCAR MARIN OLARTE**
3. FECHA:	2020-09-16	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	39
8. ZONA:	5	9. CICLO:	1
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : movimientos utilizando los diferentes segmentos corporales a nivel global y segmentario	TÉCNICAS DEL CUERPO : Explora diversas formas básicas de movimiento con el uso de elementos y sin ellos	CONDICIÓN FÍSICA : Explora desde el juego dirigido las diferentes formas de movimiento, mejorando su condición física.	LÚDICA MOTRIZ : Vivencia la relación de su cuerpo con sus compañeros, por medio de actividades lúdicas, deportivas y recreativas, orientadas en el centro de interés.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Vivencia la relación de su cuerpo con sus compañeros, por medio de actividades lúdicas, deportivas y recreativas, orientadas en el centro de interés.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Identifica algunas acciones de cuidado de su cuerpo antes, durante y después de la actividad física.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Comprende la importancia del trabajo constructivo en clase.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Identifica sus emociones negativas durante la clase (temor, rabia, entre otras)			
TEMA : trabajo físico			
SUBTEMAS : elasticidad			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Se propone el juego de la orquesta, en donde el participante utiliza diferentes instrumentos llevando el ritmo: 1. Tambor (palmas en las piernas – simultaneo 4 veces) 2. Pandereta (aplausos 4 veces) 3. Timbales (con los pies alterno 4 veces) 4. castañuelas (sonido con los dedos / chasquear los dedos / las dos manos 4 veces) Variación de la actividad: inicia con 4 veces por cada instrumento; luego disminuye a 3, 2, 1. También cambia el orden de los instrumentos: 2, 3, 4, 1, / 3, 4, 1, 2 / 4, 1, 2, 3.	espacio	30 minutos

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	JUEGO DEL RELOJ Dibujar el reloj en el piso con el material escogido, señalizar los números del reloj: 12, 3, 6 y 9. El escolar se ubica en el centro del reloj para realizar secuencia de movimientos coordinativos. Secuencia de movimientos básicos (adelante – atrás – laterales), siguiendo el ritmo de la música. Paso 1: Pies delante de forma alterna / derecha – izquierda / tocando el reloj a las 12 (4 tiempos). Paso 2: Pie derecho tocando el reloj a las 3 / Pie izquierdo tocando el reloj a las 9 (4 tiempos). Paso 3: Pie derecho tocando el reloj a las 12 / pie izquierdo tocando el reloj a las 6 (4 tiempos) Paso 4: Salto a dos pies desde el centro del reloj a las 12, vuelve al centro a las 3, luego 6 y 9. Después se devuelve en sentido contrario con las manecillas del reloj. Recomendaciones: Con el paso 1 se hace 6 repeticiones en medio tiempo – contando los cuatro tiempos, luego hace 6 repeticiones al tiempo de la música cuatro tiempos, después se hace lo mismo con el paso 2, 3, y 4. Posteriormente puede unir paso 1 y 2, luego 3 y 4; finalmente realizar coreografia completa, paso 1, 2, 3 y 4	Materiales: Elemento para señalizar y delimitar el movimiento (tiza, lazo, cordón, cinta, ropaformando un círculo, dibujar los números del reloj:12, 3, 6 y 9, puede ser en hoja de papel, o con cintao tiza).	60 minutos
FASE FINAL : (CIERRE)	Estiramiento de cada segmento corporal – mantener mínimo de 20 segundos) de forma cefalocaudal. Estiramiento tren superior: - Extensión de hombro – brazos extendidos / derecha – izquierda -Extensión de la espalda / inclinación lado derecho – izquierdo / con brazos extendidos haciendo una línea con el cuerpo y espalda larga. Inicio estiramiento de tren inferior- piernas: -Piernas separadas baja a tocar con ambas manos lado derecho luego izquierda -Flexión de pierna (talón atrás) / derecha – izquierda	xxx	30 minutos
OBSERVACIONES xxx			

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO			Nombre Instructor: OSCAR MARIN OLARTE	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-09-16	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Miercoles,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 19	9. Nº de Semana: 39	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1026580790	MATHEW RODRIGUEZ	Asistio
1025552742	EILEEN CAMILA RIOBO	Asistio
1012922853	GABRIELA VALENTINA CAÑON	Asistio
1027535403	HAWER OSWALDO RAMIREZ	Asistio
1128227702	SEBASTIAN DAVID ASTUDILLO	Asistio
1028874213	JULIAN CAMILO CASTRO	Asistio
1018496870	MATIAS ACOSTA	Asistio
1031162719	PAULA VALENTINA ROCHA	Asistio
1034787739	MATIAS SANCHEZ	Asistio
1034304875	EMHILY JULIANA CABALLERO	Asistio
1073170000	ANA VALENTINA GUZMAN	Asistio
1025552469	SARA VALENTINA HERNANDEZ	Asistio
1033784770	MARIA CAMILA YAIMA	Asistio
290325	JHOVERLIS IVANNA ESTRADA	Asistio
1013142988	GABRIELA MURILLO	Asistio
1025549905	DANNA ISAVEL CETINA	Asistio
1025553376	ANDRES FELIPE CANTE	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO