PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO INDUSTRIAL PILOTO (IED) (NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**DAVID MORA HORTUA**
3. FECHA:	2020-09-14	4. HORA:	Lunes,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	10
8. ZONA:	5	9. CICLO:	1
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Exploro movimientos en mi cuerpo a nivel global y segmentario	TÉCNICAS DEL CUERPO : Exploro movimiento y combinaciones con elementos y sin ellos.	CONDICIÓN FÍSICA : Exploro mis capacidades físicas en diversidad de juegos y actividades.	LÚDICA MOTRIZ : Resuelvo las diversas situaciones que el juego me presenta.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Cumplo con los ejercicios planteados			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Reconozco las emociones básicas (alegría, tristeza, rabia, temor) en sí mismo y en otras personas.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : trabajo en equipo las emociones básicas (alegría, tristeza, rabia, temor) en sí mismo y en otras personas.			
TEMA : Acondicionamiento Fisico			
SUBTEMAS : acondicionamiento fisico			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Saludo del formador dando la bienvenida a la sesión de clase, el formador, (coordinación general) sentados rectificamos nuestra postura, glúteos en el piso, pies cruzados, manos en las rodillas, espalda recta y mentón alineado damos las instrucciones y movilidad articular de pies a cabeza recomienda la hidratación en la clase.	MATERIALES A UTILIZAR Espacio amplio,	30 minutos
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	el formador se ubica frente a la camara y se realiza las actividades a realizar, trabajos ejercicios de hombro con un palo de escoba, 1 ejercicio calentar el hombro subiendo y bajar el palo de la escoba, sin doblar manos, luego realizamos flexion de brazos con el palo de la escoba	MATERIALES A UTILIZAR Espacio amplio, palo de escoba.	60 minutos
FASE FINAL : (CIERRE)	"El formador de frente a la cámara, describe y realiza cada uno de los estiramientos para recuperar, estos son: 1. abrimos las piernas frente al cuadro ponemos dos media a cada lado e intentamos llevar media por media al cuadro con cada pie. 2.inhalo manos arriba y pinza tocando los pies. 3 En posición de l atrás voy al frente, repitiendo 3 veces. 4. juntando los pies en forma de mariposa inhalo y exhalo. INVITACIÓN AL RETO	MATERIALES A UTILIZAR Espacio amplio, palo de escoba	30 minutos

OBSERVACIONES

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO			Nombre Instructor: DAVID MORA HORTUA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-09-14	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Lunes,14:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 19	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1013143696	GUADALUPE CEPEDA	Asistio
1025551964	JOSHUA DAVID SALAS	Asistio
1011227520	esteban jerat TIQUE	Asistio
1011228656	WALID MOHAMED HAYMUR	Asistio
1028789686	DANIEL ESTEBAN BELTRAN	Asistio
1042004245	SHAROL MICHAEL BARRETO	Asistio
1025553235	Johan Andrey Rodriguez	Asistio
1011225848	JUAN DANIEL ESPINOSA	Asistio
1025552414	SARA VALENTINA MANRIQUE	Asistio
1033783702	EVELIN SUAREZ	Asistio
1029151518	ISABELLA PEREZ	Asistio
1013653954	ISABELLA GARZON	Asistio
1034668392	CARLOS ANDRES PUENTES	Asistio
1033788138	LAURA SOFIA RIAÑO	Asistio
1031163537	BRAIAN ALEXIS DUQUE	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO