PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO INDUSTRIAL PILOTO (IED) (INDUSTRIAL PILOTO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**DAVID MORA HORTUA**
3. FECHA:	2020-09-14	4. HORA:	Lunes,09:00:00,11:00:00
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. INDUSTRIAL PILOTO			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,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 19	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1014484919	SALOME MARTINEZ	Asistio
1025552528	YAMIL JUNIOR MARTINEZ	Asistio
1034313809	JUAN PABLO PORRAS	Asistio
1033470783	MARIA SALOME MONSALVE	Asistio
1028789898	DANTE ALEJANDRO MARTIN	Asistio
1188221042	ANGELICA LORENA SÁNCHEZ	Asistio
1024570956	VALERIN NAHARA SERRANO	Asistio
1011226664	AYELEN STEFANNY BOLIVAR	Asistio
1220215679	DILAN ALEJANDRO MILLAN	Asistio
1025551639	JUAN ESTEBAN ARCHILA	Asistio
1027535533	CLAUDIA SOFIA VARON	Asistio
1023402982	NICOLAS DAVID MAHECHA	Asistio
1011228990	KEIMER JOSE MENESES	Asistio
1025551665	SARA CAMILA AREVALO	Asistio
938235913032012	JOSUE SEBASTIAN BERNAL	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO