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:	2020-09-03	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	8
8. ZONA:	5	9. CICLO:	1 ,2
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 sementaría	TÉCNICAS DEL CUERPO : Exploro formas básicas de 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 : Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Cumplo con los ejercicios planteados.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Reconozco las emociones básicas (alegría, tristeza, rabia, temor) en sí mismo y en otras personas			
TEMA : Acondicionamiento Fisico			
SUBTEMAS : lanzar y atrapar			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Saludo del formador dando la bienvenida a la sesión de clase, el formador inicia haciendo movilidad articular de pies a cabeza luego se realiza juegos de calentamiento como toca rodillas.	2 cordones y un lápiz	30 minutos
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	El formador y su colaborador se ubican frente a la camara explica los ejercicios a realizar coordinación, plomería y juegos deportivos. luego se realiza un juego donde necesitaremos dos cuerdas, donde una se utiliza como cinturón, la otra cuerda de pone atras en la espalda con un lapicero amarrado en la punta el objetivo es meter el lápiz en un baso de boca pequeña o botella sin utilizar las manos.	2 cordones, un lápiz, y un baso o botella.	60 minutos
FASE FINAL : (CIERRE)	"1.El formador de frente a la camara con las manos cruzadas adelante, 15 segundos-con las manos unidas baja a tocar los pies, 15 segundos- cruzamos los pies y bajamos, 15 segundos- se sienta el formador y toca la punta de los pies, 15 segundos- se realiza la forma de un 4 con los pies y tocan el pie de adelante, 15 segundos cada pie. 2.soltar los pies y tomar aire, el ejercicio se realiza por 2 minutos, recordar hidratar.	espacio amplio e hidratación	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:	2020-09-03	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 16	9. Nº de Semana: 8	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028668434	MIGUEL ANGEL MONCADA	Asistio
1028789913	MIA VALENTINA AVILA	Asistio
1025550355	DANIEL MATEO ARIAS	Asistio
1033758739	HAROLD NICOLAS ALFONSO	Asistio
1033770560	DAVID ESTEBAN QUIÑONES	Asistio
1025550470	DYLAN STEVEN SANCHEZ	Asistio
1071580664	VALERIN SOFIA RUEDA	Asistio
1029288608	JOHA ESTIVEN ARIAS	Asistio
1028873500	LUIS GERARDO PEREZ	Asistio
1028895141	NORMAN CALEB MARTINEZ	Asistio
1034786583	JORGE ESTEBAN TALERO	Asistio
1025549995	ANA SOFIA RUEDA	Asistio
1028800992	MARIANA JARAMILLO	Asistio
1025547130	JOHAN ESTEBAN PANADERO	Asistio
1028801183	SARA CAMILA ROBAYO	Asistio
1025149140	NICOLAS FERNANDO SANCHEZ	Asistio
1025547366	JOHAN SANTIAGO VELASQUEZ	Asistio
1011224905	VALERY SOFIA GOMEZ	Asistio
1025547611	CHRISTOPHER POVEDA	Asistio
1023085403	SARAY VALENTINA RAMIREZ	Asistio