**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,14:00:00,16:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | ACTIVIDAD FÍSICA | 6. Nº DE SESIÓN: | 16 |
| 7. LOCALIDAD: | Tunjuelito | 8. Nº DE SEMANA: | 8 |
| 8. ZONA: | 5 | 9. CICLO: | 1 |
| **COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE**<br>**MOTRIZ** | | | |
| DESARROLLO MOTOR :<br>Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y sementaría | TÉCNICAS DEL CUERPO :<br>Exploro formas básicas de movimiento y combinaciones con elementos y sin ellos." | CONDICIÓN FÍSICA :<br>Exploro mis capacidades físicas en diversidad de juegos y actividades." | LÚDICA MOTRIZ :<br>Resuelvo las diversas situaciones que el juego me presenta." |
| **EXPRESIVA CORPORAL** | | | |
| LENGUAJES CORPORALES :<br>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 :<br>Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física. | | | |
| **COMPETENCIA 2. CIUDADANAS**<br>**INTEGRADORA** | | | |
| EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD :<br>Cumplo con los ejercicios planteados. | | | |
| **COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES**<br>**INTERPERSONAL** | | | |
| AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR :<br>Reconozco las emociones básicas (alegría, tristeza, rabia, temor) en sí mismo y en otras personas | | | |
| **TEMA :**<br>Acondicionamiento Fisico | | | |
| **SUBTEMAS :**<br>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,14:00:00,16:00:00 | 6. Nº de Sesion: 16 | 9. Nº de Semana: 8 | |
| 4. Grupo: | ACTIVIDAD FÍSICA 4 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1030651116** | DANIELA ANDREA LADINO | Asistio |
| **1039699969** | EMMANUEL PIEDRAHITA | Asistio |
| **1028668400** | ISABELLA CETINA | Asistio |
| **1025551248** | DONOBAN ANDRES VILLAMIL | Asistio |
| **1141523645** | JOHAN DAVID TOVAR | Asistio |
| **1016732548** | ELLY GUADALUPE GIL | Asistio |
| **1023167752** | AINARA ALEJANDRA MENDIETA | Asistio |
| **1013141489** | JOHAN STEVEN ZUÑIGA | Asistio |
| **1082992878** | LICED FERNANDA LORA | Asistio |
| **1028789008** | SAYUMI LI LOZANO | Asistio |
| **442900** | VALERY SANCHEZKA ANGULO | Asistio |
| **1025549986** | SHANNOL MARIANA TELLEZ | Asistio |
| **1066883801** | DANIEL MATIAS MARTINEZ | Asistio |
| **1032467690** | DYLAN DAVID PEÑA | Asistio |
| **1033776518** | SAMUEL DAVID VALENCIA | Asistio |
| **117677162** | NEHEMIAS ARCANGEL DE JESUS ALBARRAN | Asistio |
| **1025550559** | JUAN SEBASTIAN CARVAJAL | Asistio |

**Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**