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:	2020-09-15	4. HORA:	Martes,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	20
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:	2020-09-15	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Martes,14:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 19	9. Nº de Semana: 20	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1016732548	ELLY GUADALUPE GIL	Asistio
117677162	NEHEMIAS ARCANGEL DE JESUS ALBARRAN	Asistio
1025551248	DONOBAN ANDRES VILLAMIL	Asistio
1127921828	BRAINER ALVAREZ	Asistio
1028668400	ISABELLA CETINA	Asistio
1032467690	DYLAN DAVID PEÑA	Asistio
1030651116	DANIELA ANDREA LADINO	Asistio
1013141489	JOHAN STEVEN ZUÑIGA	Asistio
1033775373	JOSEPH DAVID GUTIERREZ	Asistio
1082992878	LICED FERNANDA LORA	Asistio
1028789008	SAYUMI LI LOZANO	Asistio
1033776518	SAMUEL DAVID VALENCIA	Asistio
1023167752	AINARA ALEJANDRA MENDIETA	Asistio
1025550325	HAROL NICOLAS BENAVIDES	Asistio
1141523645	JOHAN DAVID TOVAR	Asistio
1025550559	JUAN SEBASTIAN CARVAJAL	Asistio
1066883801	DANIEL MATIAS MARTINEZ	Asistio
1123810210	IAN NICOLAS ALBINO	Asistio
1025549986	SHANNOL MARIANA TELLEZ	Asistio
442900	VALERY SANCHEZKA ANGULO	Asistio
1033768143	NICOL YULIETH SANCHEZ	Asistio