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:	2020-09-17	4. HORA:	Jueves,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	20
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) rectificamos nuestra postura, glúteos en el piso, pies cruzados, manos en las rodillas, espalda recta y mentón alineado damos las instrucciones, luego nos levantamos 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 con una bomba donde buscaremos realizar trabajos de reacción y acción, tiro la bomba arriba, y realizamos toques con una mano y luego con la otra, luego tiramos la bomba arriba nos agachamos y nos levantamos antes que caigo, realizamos lo mismo dando guiros enteros, luego realizamos la actividad con medias o juguetes (6) en total, donde tiro la bomba y levanto cada media o juguete antes que caiga.	bombas, juguetes y medias	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.	bombas, juguetes y medias	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:	2020-09-17	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Jueves,14:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 20	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028668400	ISABELLA CETINA	Asistio
1127921828	BRAINER ALVAREZ	Asistio
1028789008	SAYUMI LI LOZANO	Asistio
1141523645	JOHAN DAVID TOVAR	Asistio
1025551248	DONOBAN ANDRES VILLAMIL	Asistio
1030651116	DANIELA ANDREA LADINO	Asistio
1025550559	JUAN SEBASTIAN CARVAJAL	Asistio
1039699969	EMMANUEL PIEDRAHITA	Asistio
442900	VALERY SANCHEZKA ANGULO	Asistio
1033768143	NICOL YULIETH SANCHEZ	Asistio
1082992878	LICED FERNANDA LORA	Asistio
1066883801	DANIEL MATIAS MARTINEZ	Asistio
1016732548	ELLY GUADALUPE GIL	Asistio
1123810210	IAN NICOLAS ALBINO	Asistio
1032467690	DYLAN DAVID PEÑA	Asistio
1013141489	JOHAN STEVEN ZUÑIGA	Asistio
1025549986	SHANNOL MARIANA TELLEZ	Asistio
1025550325	HAROL NICOLAS BENAVIDES	Asistio
1033776518	SAMUEL DAVID VALENCIA	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO