PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO INDUSTRIAL PILOTO (IED) (NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**DAVID MORA HORTUA**
3. FECHA:	2020-09-09	4. HORA:	Miercoles,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	9
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. NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO			Nombre Instructor: DAVID MORA HORTUA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-09-09	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Miercoles,14:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 19	9. Nº de Semana: 9	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1042004245	SHAROL MICHAEL BARRETO	Asistio
1033783702	EVELIN SUAREZ	Asistio
1028875402	JEFERSSON SANTIAGO RODRIGUEZ	Asistio
1025553235	Johan Andrey Rodriguez	Asistio
12555444	ANGIE JULIANA HERNANDEZ	Asistio
1025551964	JOSHUA DAVID SALAS	Asistio
1011228656	WALID MOHAMED HAYMUR	Asistio
1029151518	ISABELLA PEREZ	Asistio
1013143696	GUADALUPE CEPEDA	Asistio
1013653954	ISABELLA GARZON	Asistio
1013018339	ANDRES CAMILO MARTINEZ	Asistio
1028789686	DANIEL ESTEBAN BELTRAN	Asistio
1034668392	CARLOS ANDRES PUENTES	Asistio
1023401350	SERGIO ANDRES RAMIREZ	Asistio
1076822940	LOHANNA DANIELA RENTERIA	Asistio
1013659106	JOSEPH MATIAS RUEDA	Asistio
1033780159	TIAGO BENAVIDES	Asistio
1068975750	MARIA FERNANDA MORA	Asistio
1037887348	WALKEN SALAZAR	Asistio