PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**RONALD STIVEN MONCADA CAICEDO**
3. FECHA:	2020-09-21	4. HORA:	Lunes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	10
8. ZONA:	3	9. CICLO:	4
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Controlo la esteronogcia diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos	TÉCNICAS DEL CUERPO : Combino irradiaciones corporales en difrentes posturas motrices	CONDICIÓN FÍSICA : manifiesto los movimiento que determinan la conciencia corporal	LÚDICA MOTRIZ : exploro los movimiento que desarrollan la conciencia corporal por medio exploraciones estáticas y dinámicas
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Comprendo las diferentes posturas motrices donde manifiesto mis emociones en situaciones			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : expreso que la practica de actividades motoras mejoran los estados emocionales y físicos			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Desarrollo las actividades planteadas en los tiempos establecidos, desarrollándolos con una buena postura			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : expreso relaciones con mi entorno y con el otro en un sentido compresivo según el contexto			
TEMA : Coordinación General			
SUBTEMAS : Equilibrio			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**

FASE INICIAL : (APERTURA)	Se inicia realizando movilidad aricular desde la cabeza hacia los pies se hace la recomencaion de lo importante de activar nuestro cuerpo para cualquier actividad deportivo, iniciamos haciendo media lunas con la cabeza, rotacion de hombros hacia adelante y hacia atras, cicunduccion de muñeca, manos en la cintura y rotacion de cadera, felxion y estencion de cadera, felxion y extencion de rodilla, plantifelxion y dordiflexion de tobillo. ACTIVIDAD 2: lazar un pañuelo frente a la camara correr atrás tocar la pared ySe inicia con la siguientes actividades “PARA REALIZAR ESTE EJERCICIO SE DEBECONSEGUIR UN PELUCHE ” caminar en todas las direcciones con una pierna con la otra, abriendo lasmanos, con el peluche en cuello sin dejarlo caer. Carga del ejercicio: El ejercicio lo realiza el estudiante10 veces. “PARA REALIZAR ESTE Ejercicio SE DEBE CONSEGUIR UN CUADERNO Y LASCUERDAS COLOCADAS EN EL PISO DE MANERA PARALELA ” caminar sobre las cuerdas conun cuaderno en la cabeza sin dejarlo caer .Carga del ejercicio: El ejercicio lo realiza el estudiante 10veces. “PARA REALIZAR ESTE EJERCICIO SE DEBE CONSEGUIR DOS BOTELLASDESPREOCUPA LAS CUERDAS COLOCADAS EN EL PISO DE MANERA PARALELA caminarsobre las cuerdas con las botellas en cada mano en la cabeza sin dejarlo caer. Carga del ejercicio: Elejercicio lo realiza el estudiante 10 veces. “PARA REALIZAR ESTE EJERCICIO SE DEBECONSEGUIR UNA BOTELLAS DESEOCUPAS, UNA PELOTA Y LAS CUERDAS COLOCADASEN EL PISO DE MANERA PARALELA ” caminar sobre las cuerdas con una botella con la tapa haciaabajo y en la parte superior llevar la pelota sin dejarlo caer. Carga del ejercicio: El ejercicio lo realiza elestudiante 10 veces. “PARA REALIZAR ESTE EJERCICIO SE DEBE CONSEGUIR UNABOTELLAS DESEOCUPAS, 10 PELOTAS Y LAS CUERDAS COLOCADAS EN EL PISO DEMANERA PARALELA ” caminar sobre las cuerdas con una botella con la tapa hacia abajo y en la partesuperior llevar la pelota como son varias se deben llevar de un lugar a otro, es decir como si estuvierallevando el tesoro sin dejarlo caer y llevar todas la pelotas. Carga del ejercicio: El ejercicio lo realiza elestudiante 10 veces. “PARA REALIZAR ESTE EJERCIO SE DEBE CONSEGUIR UN CUADERNO,10 PELOTAS Y LAS CUERDAS COLACADAS EN EL PISO DE MANERA PARALELA ” caminarsobre las cuerdas con el cuaderno y en la parte superior llevar la pelota como son varias se deben llevarde un lugar a otro, es decir como si estuviera llevando el tesoro sin dejarlo caer y llevar todas la pelotas.Carga del ejercicio: El ejercicio lo realiza el estudiante 10 veces. volver a coger el pañuelo sin que secaiga al piso, lanzar un balón al aire sin dejarlo caer en repetidas ocasiones, utilizar dos zapatos loscuales deben ser lanzados al piso en la medida en que avance o se desplaza es decir; laza un zapata seubica encima de este, lanza el otra zapato y hace lo mismo pero debe recoger el que lanzo anteriormentepara volver lanzarlo.	peluche, lazo, botellas, 10 pelotas	35 minutos
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	Se inicia con la siguientes actividades “PARA REALIZAR ESTE EJERCICIO SE DEBE CONSEGUIR UN PELUCHE ” caminar en todas las direcciones con una pierna con la otra, abriendo las manos, con el peluche en cuello sin dejarlo caer. Carga del ejercicio: El ejercicio lo realiza el estudiante 10 veces. “PARA REALIZAR ESTE Ejercicio SE DEBE CONSEGUIR UN CUADERNO Y LAS CUERDAS COLOCADAS EN EL PISO DE MANERA PARALELA ” caminar sobre las cuerdas con un cuaderno en la cabeza sin dejarlo caer .Carga del ejercicio: El ejercicio lo realiza el estudiante 10 veces. “PARA REALIZAR ESTE EJERCICIO SE DEBE CONSEGUIR DOS BOTELLAS DESPREOCUPA LAS CUERDAS COLOCADAS EN EL PISO DE MANERA PARALELA caminar sobre las cuerdas con las botellas en cada mano en la cabeza sin dejarlo caer. Carga del ejercicio: El ejercicio lo realiza el estudiante 10 veces. “PARA REALIZAR ESTE EJERCICIO SE DEBE CONSEGUIR UNA BOTELLAS DESEOCUPAS, UNA PELOTA Y LAS CUERDAS COLOCADAS EN EL PISO DE MANERA PARALELA ” caminar sobre las cuerdas con una botella con la tapa hacia abajo y en la parte superior llevar la pelota sin dejarlo caer. Carga del ejercicio: El ejercicio lo realiza el estudiante 10 veces. “PARA REALIZAR ESTE EJERCICIO SE DEBE CONSEGUIR UNA BOTELLAS DESEOCUPAS, 10 PELOTAS Y LAS CUERDAS COLOCADAS EN EL PISO DE MANERA PARALELA ” caminar sobre las cuerdas con una botella con la tapa hacia abajo y en la parte superior llevar la pelota como son varias se deben llevar de un lugar a otro, es decir como si estuviera llevando el tesoro sin dejarlo caer y llevar todas la pelotas. Carga del ejercicio: El ejercicio lo realiza el estudiante 10 veces. “PARA REALIZAR ESTE EJERCIO SE DEBE CONSEGUIR UN CUADERNO, 10 PELOTAS Y LAS CUERDAS COLACADAS EN EL PISO DE MANERA PARALELA ” caminar sobre las cuerdas con el cuaderno y en la parte superior llevar la pelota como son varias se deben llevar de un lugar a otro, es decir como si estuviera llevando el tesoro sin dejarlo caer y llevar todas la pelotas. Carga del ejercicio: El ejercicio lo realiza el estudiante 10 veces.	peluche, lazo, botellas, 10 pelotas	75 minutos
FASE FINAL : (CIERRE)	se dirije la vuelta con una series de ejercicios de estiramiento en plano general frente a la cámara. inclinación lateral izquierda y derecha, rotación de cadera en posición frontal, latrearalidad de brazo derecho y izquierdo, sentados apertura de piernas en el piso inclinación derecha e izquierda	colchoneta, cobija o elemento para colocar en le piso	15 minutos
OBSERVACIONES Reto para la casa se ubica en piso con un cuaderno en la cabeza levanta un pie lo deja al lado de la rodilla de su otro pie y estará durante un minuto buscando equilibrio sin dejarse caer			

ASISTENCIA

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. CUNDINAMARCA			Nombre Instructor: RONALD STIVEN MONCADA CAICEDO	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-09-21	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Lunes,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 19	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
30655373	ZULEIBI YUSCARI NAVA	Asistio
31220511	FABIOLA ANAIS TARRE	Asistio
31220522	ARTHURO DAVID BRACHO	Asistio
31767493	DANIELA ALEXANDRA VIDAL	Asistio
156879677	CARLIOVIS NAZARETH MOYA	Asistio
1000065449	JHONATANN SEBASTIAN RODRIGUEZ	Asistio
1000727839	KAREN JULIETH PEÑA	Asistio