PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**RONALD STIVEN MONCADA CAICEDO**
3. FECHA:	2020-09-07	4. HORA:	Lunes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	8
8. ZONA:	3	9. CICLO:	4
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Explora las diferentes acciones motrices que le permiten conocer su condición y su respuesta fisiológica en la ejecución de los diferentes ejercicios	TÉCNICAS DEL CUERPO : Controla y aplica una adecuada ejecución y los ejercicios motrices de las sesión.	CONDICIÓN FÍSICA : Reconoce la importancia de la actividad física como una oportunidad de vida saludable.	LÚDICA MOTRIZ : Comprende la importancia por establecer relaciones de empatía y convivencia en la alternancia virtual favoreciendo el desarrollo de esta.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Modifica diferentes acciones y dinámicas que permitan una nueva estrategia de hábitos de vida.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Expresa sus conocimientos sobre la relación de la actividad física, en el uso de una buena condición física.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Aplica a través de los valores respeto y excelencia autodeterminación en posibles situaciones de exclusión, discriminación y la intolerancia a la diferencia.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Construye habilidades sociales a partir de la virtualidad modificando sus relaciones interpersonales con base en la amistad y el respeto por la diversidad, diferencia y la dignidad humana.			
TEMA : Capacidades motrices 801 JM			
SUBTEMAS : Fuerza, resistencia; potencia			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**

FASE INICIAL : (APERTURA)	ACTIVIDAD 1: movilidad articular: Lo movilidad articular la vamos a manejar por segmento corporales de la siguiente manera: Hombros, cuello, codos, muñecas, tronco, cadera, rodillas y tobillos en donde se llevara a cabo los movimientos de hombros adelante atrás, arriba abajo; cuello en media lunas de hombro derecho a hombro izquierdo e imaginando que golpea un balón hacia arriba; codos flexión y extensión de codos; muñecas abrir y cerrar dedos, circunduccion de muñecas, pronación y supinación de muñecas; cadera manos en la cintura y rotación de cadera por el lado derecho luego por izquierdo después hacia adelante luego hacia atrás, luego lanzar l apierna al frente estirada hasta posición de 90° tanto con pierna derecha como izquierda; rodillas flexión y extensión de rodíllas; tobillos realizando plantiflexión y dorsiflexión luego se realiza puntas talones llevando el peso del cuerpo de un lado a otro. objetivo: Activación Descripción del ejercicio: Se inicia realizando movilidad articular desde la cabeza hacia los pies se hace la recomendación de lo importante de activar nuestro cuerpo para cualquier actividad deportivo, iniciamos haciendo media lunas con la cabeza, rotación de hombros hacia adelante y hacia atrás, cicunduccion de muñeca, manos en la cintura y rotación de cadera, felxión y extención de cadera, felxión y extención de rodilla, plantifelxión y dordiflexión de tobillo. ACTIVIDAD 2: elevación de rodillas, mountain clinver, desplazamiento adelante tras, desplazamiento adelante atrás tocando el piso con una mano, toca el piso aplaudo en el aire, lateral tocar piso y aplaudir en el aire	• Espacio disponible de 4 por 4 metros puede ser la sala, el patio o un cuarto vacío. • Hidratación •Computador o teléfono	35 minutos
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	se iniciara realizando secuencia de ejercicio de 2 minutos cada elementos; se realizara en tres segmentos corporales biceps, flexión y extencion de coso en suspensión, sentadillas sosteniendo peso del cuerpo, rotación de hombro en postura de ataque, flexión y extencion de codo de declinada, abdominales sencillas, flexión de coso con manos a la inversa, canoas, postura de bazos en combinación de elevación para sostener, espalda con peso lanzar brazos atrás, montaña, postura en alternancia, flexión de coso con aplauso cuando se termine la secuencia se repite nuevamente los movimientos. ejecución de abdominales combinación de 9 ejercicios realizando tres en secuencia descansando y volviendo a realizar los otros tres y nuevamente termina con tres ejercicios esta secuencia se repite dos veces.	Ninguno	75 minutos
FASE FINAL : (CIERRE)	el formador dirije la vuelta a la calma 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, cojin o elemento para colocar en el piso	15 minutos
OBSERVACIONES el estudiante realiza un vídeo no mayor a 30 segundo donde se evidencie la sesión			

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. CUNDINAMARCA			Nombre Instructor: RONALD STIVEN MONCADA CAICEDO	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-09-07	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Lunes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 15	9. Nº de Semana: 8	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023374731	VALERIE MAITE ALARCON	Asistio
1023372700	JUAN CAMILO CUPASACHOA	Asistio
1118168421	KAROL GISSELA DIAZ	Asistio
1029143320	LESLY CAMILA ESTRADA	Asistio
1023372163	SARA SOFIA GONZALEZ	Asistio
1024488426	DARCI DANIELA VELASCO	Asistio
1059765181	KIWE SAMAY PERDOMO	Asistio
1028784167	JOHAN ANDRES ALBARRACIN	Asistio
1025533807	ANDRES FELIPE CARDOZO	Asistio
1023371796	LUNA JEANETH RESTREPO	Asistio
1025532433	DAVID SANTIAGO MESA	Asistio
1030548145	RONAL DAVID IMBACHI	Asistio