PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**RONALD STIVEN MONCADA CAICEDO**
3. FECHA:	2020-09-15	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	18
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	9
8. ZONA:	3	9. CICLO:	4
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Reconoce técnicas de movimientos a la hora de la ejecución, que permiten percibir los efectos en su cuerpo.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Comprende la actividad física y sigue parámetros técnicos, físicos y de seguridad.	CONDICIÓN FÍSICA : Expresa cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física – pausa - actividad física.	LÚDICA MOTRIZ : Asume los esquemas motrices como un espacio para la practica motriz , uso del tiempo libre y su desarrollo humano.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Aplica acciones motrices que aportan al buen desarrollo de las actividades virtuales.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Expresa la promoción de la salud como estrategia para contribuir a la salud colectiva.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Reconoce a través del cumplimiento de las actividades planteadas estrategias que promuevan normas y acuerdos para la generación de un clima agradable y sana convivencia virtual.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Aplica procesos y técnicas de resolución de conflictos fomentando el dialogo y el entendimiento entre sus compañeros y compañeras por medio virtual			
TEMA : Capacidades fisico-motrices			
SUBTEMAS : Fuerza, resistencia, potencia 802JM			
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, cicunducción 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 rodillas; tobillos realizando plantiflexion y dorsiflexion 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, cicunducción de muñeca, manos en la cintura y rotación de cadera, flexión y extensión de cadera, flexión y extensión de rodilla, plantiflexion y dorsiflexion de tobillo. ACTIVIDAD 2: desplazamiento caminando hacia adelante, atrás desplazamiento a lado a lado, trotando de adelante atrás, tocar el piso con la manos saltar y hacer aplauso, skiping, tijeras, pegar la espalada a la pared realizando postura de sentadilla, flexiones de codo, abdomen, trabajo de pliometria subiendo y bajando una silla, sentadillas, realizar triceps utilizando la silla, plancha en al piso con antebrazos, sentadillas adelante atrás, flexión de codo con rotación de cadera, postura lateral con antebrazo con mano derecha eizquierda.	• 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 extensión de coso en suspensión, sentadillas sosteniendo peso del cuerpo, rotación de hombro en postura de ataque, flexión y extensión 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 abdominal 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 dirige la vuelta a la calma con una serie de ejercicios de estiramiento en plano general frente a la cámara. inclinación lateral izquierda y derecha, rotación de cadera en posición frontal, lateralidad de brazo derecho e izquierdo, sentados apertura de piernas en el piso inclinación derecha e izquierda	colchoneta, cojín o elemento para colocar en el piso	15 minutos
OBSERVACIONES El estudiante realizar un vídeo no mayor a 30 segundo donde se evidencie la interacción virtual de la sesión			

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

ASISTENCIA

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. CUNDINAMARCA			Nombre Instructor: RONALD STIVEN MONCADA CAICEDO	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-09-15	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Martes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 18	9. Nº de Semana: 9	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1012348019	DAYANA MARCELA LOPEZ	Asistio
1028784167	JOHAN ANDRES ALBARRACIN	Asistio
1023373314	LIZETH NATHALIA CALDERON	Asistio
1025533807	ANDRES FELIPE CARDOZO	Asistio
1023374230	ERICK SANTIAGO GARCIA	Asistio
1023377513	NICOL MICHELL MORALES	Asistio
1024488799	LEIDI TATIANA ZAMORA	Asistio
1030548145	RONAL DAVID IMBACHI	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO