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,12:30:00,14:30:00
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 articular 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, rotación de hombros hacia adelante y hacia atras, cicunduccion de muñeca, manos en la cintura y rotacion de cadera, felxion y estensión de cadera, felxion y extencion de rodilla, plantifelxion y dordiflexion de tobillo. ACTIVIDAD 2: lazar un pañuelo frente a la cámara correr atrás tocar la pared y volver a coger el pañuelo sin que se caiga al piso, lanzar un balón al aire sin dejarlo caer en repetidas ocasiones, utilizar dos zapatos los cuales deben ser lanzados al piso en la medida en que avance o se desplaza es decir; laza un zapata se ubica encima de este, lanza el otra zapato y hace lo mismo pero debe recoger el que lanzo anteriormente para volver lanzarlo.	pañuelo, balón, zapatos	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,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 19	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1000790561	ANGIE TATIANA LINARES	Asistio
1001093710	NISSI YILISA URRUTIA	Asistio
1007183975	LAURA CATALINA GARCIA	Asistio
1010174814	MARLY JINETH HERNANDEZ	Asistio
1010961368	JENNIFER LORENA QUINTERO	Asistio
1010962672	NAHIA NICOL HERNANDEZ	Asistio
1011081658	DAVID SANTIAGO PATIÑO	Asistio