PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**RONALD STIVEN MONCADA CAICEDO**
3. FECHA:	2020-09-03	4. HORA:	Jueves,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	3	9. CICLO:	4
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Desarrollar diversidad de actividades físicas de acuerdo a sus posibilidades de movimiento con el uso de elementos caseros.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Ejecuta las diferentes técnicas del cuerpo a partir de diferentes acciones motrices y las posibilidades de su desarrollo.	CONDICIÓN FÍSICA : Expresa cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física – pausa - actividad física.	LÚDICA MOTRIZ : Participa y tiene en cuenta las normas establecidas en la realización de las clases virtuales
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Realiza formas básicas de movimiento y sus combinaciones en diferentes espacios establecidos			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Reconoce la importancia de la actividad física para la salud.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Comprende los conceptos de respeto en el aula virtual dejando claro que las intervenciones se hacen con respeto hacia sus compañeros y el vocabulario utilizado en chat del classroom debe ser adecuado			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : expresar las condiciones emocionales o de fatiga donde se involucre el lenguaje verbal y no verbal para comunicarlo al aula y a los integrantes del grupo.			
TEMA : capacidades físicas 804 JT			
SUBTEMAS : fuerza tren inferior, tren superior, resistencia			
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: Desplazamiento hacia adelante hacia atrás, Desplazamiento hacia adelante hacia atrás tocando el piso con una mano primero con derecha luego con izquierda, Desplazamiento lateral derecha e izquierda doy un salto con palmada en el aire, tijeras, zancada adelante atrás	• 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 empieza realizando ejercicios sincronizados con música llamado y con lazo primero saltar en dos pies, en el pie derecho, pie izquierdo, como subiendo escaleras de manera alterna flexionando la rodilla, luego estirando el pie al frente, esta secuencia luego se une y se hace 20 elementos, se inicia haciendo trabajo de fuerza con peso biceps y luego triceps, sentadillas con peso es decir botella de dos litros llena de agua, enseguida se debe salta en la silla con los dos pies en una secuencia de 2 minutos , se realiza tabata en los tres segmento corporales mas grandes se inicia con pierna: sentadillas sencilla, sentadillas con salto, squas lateral lado a lado, suspención de sentadillas se repite el ejercicio en relación a la pista musical, nuevamente se inicia con brazo : postura de cuatro apoyos sostenida, alternancia tocando hombros, alternancia hacia al lado, alternancia al frente, nuevamente se empieza con abdomen agrupado, tijeras laterales, tijeras adelante atrás, postura abdominal terminada esta secuencia se realiza una secuencia	• lazo • botella de 2 litros llena de agua • silla	75 minutos
FASE FINAL : (CIERRE)	El formador dirije la vuelta ala 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, lateralidad de brazo derecho y izquierdo, sentados apertura de piernas en el piso inclinación derecha e izquierda	Colchoneta, cobija, cojín o un elemento para colocar en el piso	15 minutos
OBSERVACIONES El estudiante realizara la siguiente actividad como reto un vídeo de 30 segundos evidenciando la interacción virtual			

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:	2020-09-03	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Jueves,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 14	9. Nº de Semana: 7	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1013598832	JOAN SEBASTIAN BOJACA	Asistio
1023374581	EILIN VALENTINA CASTAÑEDA	Asistio
1011201804	SAMUEL ESTEBAN CIFUENTES	Asistio
1007183975	LAURA CATALINA GARCIA	Asistio
1024483163	LUIS ALBERTO LOSADA	Asistio
1055962714	MARLON ESTIBEN MONROY	Asistio
1023372402	EVELYN DANIELA MUÑOZ	Asistio
1023375500	ARTURO OLAYA	Asistio
1023371988	SEBASTIAN OLIVEROS	Asistio
1115726245	ALEJANDRA YISSETH ORTEGA	Asistio
1025525861	ERIK SANTIAGO RAMIREZ	Asistio
1019902454	SANTIAGO ROMERO	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO