PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO CONFEDERACION BRISAS DEL DIAMANTE (IED) (CONFEDERACION SUIZA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**YORJAN ALEXANDER DURAN FANDIÑO**
3. FECHA:	2020-06-10	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Cuidad Bolivar	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	6	9. CICLO:	3
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.	TÉCNICAS DEL CUERPO : COMBINACION DE DIFERENTES MOVIMIENTOS	CONDICIÓN FÍSICA : Exploro mis capacidades físicas en diversidad de juegos y actividades.	LÚDICA MOTRIZ : Resuelvo las diversas situaciones que el juego me presenta.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : EXCELENCIA			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Hacer el mejor esfuerzo durante las actividades			
TEMA : Combinacion de diferentes movimientos			
SUBTEMAS : coordinacion			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Movilidad articular	Luz día - Cuarto de la casa. - Voz en off explicacion de ejercicio y numero de repeticiones Inicio de actividades de movilidad articular de cabeza a pies combinando diferentes articulaciones: -inicia con cuello de derecha a izquierda -hombros rotacion hacia atras y cadera hacia afuera pierna derecha y pierna izquierda - codos y rodillas con flexion y extension -muñecas rotacion interna y tobillo derecho rotacion, muñecas rotacion externa y tobillo izquierdo. Titulos indicando numero de repeticiones y articulaciones trabajadas	48"

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	Coordinacion (trabajo aerobico)	Luz día - Cuarto de la casa. - Voz en offexplicacion de ejercicio y numero de repeticiones -inicia con skipping bajo combinado con skippingmedio TITULO CON EJERCICIOS Y NUMERO DE REPETICIONES 1 min x 3 veces -talones a gluteos TITULO CON EJERCICIOS Y NUMERO DE REPETICIONES 1 min x 3 veces -salto de lazo pies alternos (derecha - izquierda) IMAGEN MOTIVACIONAL TITULO CON EJERCICIOS Y NUMERO DE REPETICIONES 20 saltos x 3 veces	56"
FASE FINAL : (CIERRE)	Estiramiento	Inicia con pierna derecha - estiramiento de cuadriceps - llevar pierna atrás Realizar el mismo ejercicio con la pierna izquierda IMAGEN CON EJERCICIO Y TIEMPO A REALIZAS 15 seg con cada pierna Estiramiento tren superior - triceps - codo hacia atrás a la altura de la cabeza brazo izquierdo y luego derecho	55"
OBSERVACIONES			

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

ASISTENCIA

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. CONFEDERACION SUIZA			Nombre Instructor: YORJAN ALEXANDER DURAN FANDIÑO	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-06-10	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Cuidad Bolivar	
3. Hora:	Miercoles,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 2		10. Edades:	
TI	**NOMBRE**			**ASISTENCIA**
033683760	JUAN CAMILO PAEZ			Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO