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:	2020-06-11	4. HORA:	Jueves,14:00:00,16:00:00
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 : COMBINACIÓN 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 : Combinación de diferentes movimientos			
SUBTEMAS : coordinación			
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)	Coordinación (trabajo aeróbico)	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:	2020-06-11	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Cuidad Bolivar	
3. Hora:	Jueves,14:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1029281679	ISABELA BARRERA	Asistio
1021635036	MARIA STEFANY LOPEZ	Asistio
1019763287	MIGUEL ANGUEL BERNAL	Asistio
1033699087	EDWIN JULIAN BASTO	Asistio
1023899327	KAROL DANIELA CONTRERAS	Asistio
1033701788	DANIELA ESTEFANI GALVIS	Asistio