

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO INDUSTRIAL PILOTO (IED) (INDUSTRIAL PILOTO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	DAVID MORA HORTUA
3. FECHA:	2020-11-19	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	1
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
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 sementaría	TÉCNICAS DEL CUERPO : Exploro formas básicas de movimiento y combinaciones con elementos y sin ellos."	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 : Cumplo con los ejercicios planteados			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES INTERPERSONAL			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Reconozco las emociones básicas (alegría, tristeza, rabia, temor) en sí mismo y en otras personas			
TEMA : Acondicionamiento Fisico			
SUBTEMAS : lanzar y atrapar			
FASE	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO (MIN)
FASE INICIAL : (APERTURA)	Saludo del formador dando la bienvenida a la sesión de clase, el formador inicia haciendo movilidad articular de pies a cabeza luego se realiza juegos de calentamiento como toca rodillas.	2 cordones y un lápiz	30 minutos
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	El formador y su colaborador se ubican frente a la camara explica los ejercicios a realizar coordinación, plomería y juegos deportivos. luego se realiza un juego donde necesitaremos dos cuerdas, donde una se utiliza como cinturón, la otra cuerda de pone atras en la espalda con un lapicero amarrado en la punta el objetivo es meter el lápiz en un baso de boca pequeña o botella sin utilizar las manos	2 cordones, un lápiz, y un baso o botella.	60 minutos
FASE FINAL : (CIERRE)	"1.El formador de frente a la camara con las manos cruzadas adelante, 15 segundos-con las manos unidas baja a tocar los pies, 15 segundos- cruzamos los pies y bajamos, 15 segundos- se sienta el formador y toca la punta de los pies, 15 segundos- se realiza la forma de un 4 con los pies y tocan el pie de adelante, 15 segundos cada pie. 2.soltar los pies y tomar aire, el ejercicio se realiza por 2 minutos, recordar hidratar.	espacio amplio e hidratación	30 minutos

OBSERVACIONES

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. INDUSTRIAL PILOTO			Nombre Instructor: DAVID MORA HORTUA	11. OBJETIVO DE CLASE
2. Fecha:	2020-11-19	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 1	9. N° de Semana: 1	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1025550026	JUAN PABLO ALVARADO			Asistio
1025550470	DYLAN STEVEN SANCHEZ			Asistio
1033770560	DAVID ESTEBAN QUIÑONES			Asistio
1025547611	CHRISTOPHER POVEDA			Asistio
1025149140	NICOLAS FERNANDO SANCHEZ			Asistio