PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO RAFAEL URIBE URIBE (IED) (RAFAEL URIBE URIBE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2020-06-12	4. HORA:	Viernes,14:30:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3 ,4
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : ACTIVAR DE MANERA PROGRESIVA Y COORDINADA MOVIMIENTOS CORPORALES EN EL ESTUDIANTE, RELACIONADOS CON SU ESFUERZO FISICO.	TÉCNICAS DEL CUERPO : CONCIENTIZAR AL ESTUDIANTE A LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA TECNICA EN LA EJECUCIÓN DE LOS MOVIMIENTOS EN PRO DE EVITAR LESIIONES O MALAS POSTURAS	CONDICIÓN FÍSICA : MEJORAR LAS CAPACIDADES FISICAS Y COORDINATIVAS DEL ESTUDIANTE MEDIANTE ACTIVIDADES DE ESFUERZO FISICO ACORDE A SUS HABILIDADES Y DESARROLLOS.	LÚDICA MOTRIZ : INVOLUCRAR AL ESTUDIANTE Y SU CONTEXTO AL HAMBITO DE LA ACTIVIDAD FISICA EN CASA MEDIANTE EL JUEGO Y LA LUDICA.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : MEDIANTE EL USO ADECUADO DE LA RESPIRACIÓN, CONTROLO MIS EMOCIONES Y CANALIZO MIS IDEAS COMPRENDIENDO EL TRABAJO REALIZADO			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : CUIDADO DE SI MISMO: COMPRENDO LAS DIFERENTES DINÁMICAS QUE EXISTEN ENTRE, EL ESPACIO QUE HABITO, LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA BUSCANDO MEJORAR MI ESTADIA EN CASA.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : 1. IDENTIFICAR LA ARTICULACIÓN PEDAGÓGICA QUE EXISTE ENTRE EL PEI DE LA INSTITUCIÓN Y EL CENTRO DE INTERÉS Y EL PROYECTO QUEDATEC EN CASA, HACIENDO ÉNFASIS A LOS VALORES COMO EJE DE CRECIMIENTO HUMANO.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : OBSERVO DETALLADAMENTE EL TRABAJO A REALIZAR Y JUSTIFICO MI RENDIMIENTO CON EL RESULTADO OBTENIDO AL FINAL DE LA CLASE.			
TEMA : PREPARACIÓN Y ACONDICIONAMIENTO FISICO GENERAL			
SUBTEMAS : ACTIVIDAD FÍSICA, RESISTENCIA, COORDINACIÓN Y FLEXIBILIDAD			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**

FASE INICIAL : (APERTURA)	Saludo del formador en plano medio y presenta el programa e indicaciones sobre la actividad relacionando aspectos como: la ropa cómoda, un espacio libre donde moverse y la hidratación. Se muestra una fotografía con los materiales a utilizar, una gorra, un palo de escoba, un cojín y una cuerda. Saludo del formador en plano general realizando un juego relacionado con la activación articular, dicho juego consiste en que se debe inflar una bomba o una bolsa y no dejarla caer mientras pasa varias veces por encima del palo de escoba, el tiempo de esa acción o juego está determinado por una canción que cada estudiante va a seleccionar a su gusto. El formador sale en plano general y comienza a realizar el primer ejercicio de calentamiento relacionado un desplazamiento en puntas de pies y luego en talones, alrededor del palo de escoba e indicando de manera escrita el tiempo lo cual es 1 minuto de ejecución y 20 segundos de descanso, repitiendo así 5 veces. Seguido por un ejercicio de desplazamiento lateral subiendo y bajando los brazos, luego un trote sostenido llevando los talones a la cola y pasando por encima del palo de escoba, de igual manera alrededor del palo de escoba por el mismo tiempo del ejercicio anterior. Nuevamente sale el formador en plano general frente a la cámara explicando el siguiente ejercicio en ayuda del palo de escoba que está en el suelo de manera vertical, dicho ejercicio consta en que el estudiante se para a un lado del palo de escoba eleva la pierna que se encuentra más cerca al palo y salta por encuentra del palo buscando una recepción de la otra pierna y elevación de la que estaba antes apoyada, alternando de derecha a izquierda ejecutando 5 series de 15 repeticiones. Luego de ello sale el formador en el mismo plano mencionado anteriormente realizando un nuevo ejercicio, dicho ejercicio consta de realizar un desplazamiento en 4 apoyos manteniendo una posición en V inversa adelante y atrás, dicho ejercicio se conoce como posición OSO, de igual manera se deben desplazar adelante y atrás con una variación en los pies haciendo pateos laterales, este ejercicio se ejecutara por dos minutos con un descanso cada 30 segundos. Nuevamente sale el formador en plano general realizando el siguiente ejercicio el cual consiste en desplazar de manera lateral haciendo posición sentadilla y a este ejercicio lo llamaremos CANGREJO, el desplazamiento va de izquierda a derecha, con una ejecución de 30 minutos y descansara cada 40 segundos. Para el inicio de la parte central sale el formador en plano general realizando los primeros ejercicios que consisten en un movimiento potente con las piernas llamado pateo lateral y pateo al frente, este ejercicio está diseñado para que se ejecute en 5 series de 20 repeticiones teniendo un intervalo de descaso entre cada serie de 15 segundos. Luego el formador sale en plano general acostado en el suelo indicando una variación de los pateos laterales con apoyo de las manos, esto con el fin de fortalecer los flexores de cadera y el abdomen lateral u oblicuo, así mismo se muestra la intensidad del ejercicio aumentando un poco la cargar con 5 series de 30 repeticiones. Aparece la fotografía de QUEDATEC EN CASA indicando que se debe hidratar y prepararse para un fortalecimiento abdominal. Aparece el formador en plano general sentado en el suelo apoyado de uno de los elementos (palo de escoba), sujetando el palo de escoba al frente con ambas manos, piernas extendidas y elevadas del suelo aproximadamente 15 cmts, allí el formador indica que se debe hacer un ejercicio sostenido de bicicleta. Durante 1 minuto con un descanso de 1 minutos y se repetirá 5 veces. En la misma posición mencionada anteriormente se realizará una variación del ejercicio abriendo y serrando los pies sin que estos toquen el suelo. Este ejercicio buscar una resistencia abdominal y pro de mejorar todo el ajuste corporal del estudiante para futuros movimientos y destrezas. Nuevamente aparece el formador en plano general sentado en el suelo apoyado de uno de los elementos (palo de escoba), sujetando el palo de escoba al frente con ambas manos pero esta vez va a realizar un movimiento llamado remo, manteniendo la postura y con el palo de escoba haciendo movimientos ondulares por izquierda y por derecha, durante 1 minuto con un descanso de 1 minutos y se repetirá 5 veces. Aparece el formador en plano general sentado en el suelo apoyado de uno de los elementos (palo de escoba), sujetando el palo de escoba al frente con ambas manos, piernas flexionadas y realiza una abdominal convencional buscando que el palo de escoba llegue hasta las rodillas. el formador en plano general mencionado anteriormente sentado en el suelo verticalmente con relación a la cámara realiza el último ejercicio valiéndose del cojín, este ejercicio consta en que el estudiante deberá pasar los pies completamente extendidos sobre el cojín de izquierda a derecha sin que los pies toquen el suelo. 1 minutos y se repetirá 5 veces. Finalmente sale el formador en plano general acostado boca abajo sobre el cojín realizando una tensión corporal general, este ejercicio le llamaremos SUPERMAN, este ejercicio debe de realizarse por 30 segundos y luego se descansara 1 minutos, asi se hará por 5 veces.	Celular para la producción del video y salada adaptada. Celular para la producción del video y salada adaptada. Celular para la producción del video y salada adaptada. Celular para la producción del video y salada adaptada, palo de escoba Celular para la producción del video y salada adaptada, palo de escoba. Celular para la producción del video y salada adaptada, palo de escoba. Celular para la producción del video y salada adaptada, palo de escoba. Celular para la producción del video y salada adaptada, cojín. Celular para la producción del video y salada adaptada, cojín	26 segundos 13 Segundos. 8 Segundos. 8 Segundos. 6 Segundos. 10 Segundos. 7 Segundos. 6 Segundos. 11 Segundos

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	Para el inicio de la parte central sale el formador en plano general realizando los primeros ejercicios que consisten en un movimiento potente con las piernas llamado pateo lateral y pateo al frente, este ejercicio está diseñado para que se ejecute en 5 series de 20 repeticiones teniendo un intervalo de descaso entre cada serie de 15 segundos. Luego el formador sale en plano general acostado en el suelo indicando una variación de los pateos laterales con apoyo de las manos, esto con el fin de fortalecer los flexores de cadera y el abdomen lateral u oblicuo, así mismo se muestra la intensidad del ejercicio aumentando un poco la cargar con 5 series de 30 repeticiones. Aparece la fotografía de QUEDATEC EN CASA indicando que se debe hidratar y prepararse para un fortalecimiento abdominal. Aparece el formador en plano general sentado en el suelo apoyado de uno de los elementos (palo de escoba), sujetando el palo de escoba al frente con ambas manos, piernas extendidas y elevadas del suelo aproximadamente 15 cmts, allí el formador indica que se debe hacer un ejercicio sostenido de bicicleta. Durante 1 minuto con un descanso de 1 minutos y se repetirá 5 veces. En la misma posición mencionada anteriormente serealizará una variación del ejercicio abriendo y serrando los pies sin que estos toquen el suelo. Esteejercicio buscar una resistencia abdominal y pro de mejorar todo el ajuste corporal del estudiante parafuturos movimientos y destrezas. Nuevamente aparece el formador en plano general sentado en el suelo apoyado de uno de los elementos (palo de escoba), sujetando el palo de escoba al frente con ambas manos pero esta vez va a realizar un movimiento llamado remo, manteniendo la postura y con el palo de escoba haciendo movimientos ondulares por izquierda y por derecha, durante 1 minuto con un descanso de 1 minutos y se repetirá 5 veces. Aparece el formador en plano general sentado en el suelo apoyado de uno de los elementos (palo de escoba), sujetando el palo de escoba al frente con ambas manos, piernas flexionadas y realiza una abdominal convencional buscando que el palo de escoba llegue hasta las rodillas. el formador en plano general mencionado anteriormente sentado en el suelo verticalmente con relación a la cámara realiza el último ejercicio valiéndose del cojín, este ejercicio consta en que el estudiante deberá pasar los pies completamente extendidos sobre el cojín de izquierda a derecha sin que los pies toquen el suelo. 1 minutos y se repetirá 5 veces. Finalmente sale el formador en plano general acostado boca abajo sobre el cojín realizando una tensión corporal general, este ejercicio le llamaremos SUPERMAN, este ejercicio debe de realizarse por 30 segundos y luego se descansara 1 minutos, asi se hará por 5 veces.	Celular para la producción del video y salada adaptada. Celular para la producción del video y salada adaptada. Celular para la producción del video y salada adaptada. Celular para la producción del video y salada adaptada, palo de escoba Celular para la producción del video y salada adaptada, palo de escoba. Celular para la producción del video y salada adaptada, palo de escoba. Celular para la producción del video y salada adaptada, palo de escoba. Celular para la producción del video y salada adaptada, cojín. Celular para la producción del video y salada adaptada, cojín	13 Segundos. 8 Segundos. 8 Segundos. 6Segundos. 10 Segundos. 7 Segundos. 6 Segundos. 11Segundos
FASE FINAL : (CIERRE)	Sale el formador en plano general completamente de pie frente a la cámara explicando el primer ejercicio relacionado con una inhalación y exhalación de aire, seguido por los movimientos de estiramiento de la cabeza, abajo, atrás y lateral. CADA UNO DE LOS EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO TIENE UN TIEMPO ESTIMANO DE EJECUCIÓN DE 30 SEGUNDOS. En el mismo plano el formador entre laza los dedos al frente con manos extendidas y hace una pequeña flexión de piernas y de cadera hacia al frente, luego realiza un variación del ejercicio entre lazando los dedos atrás y empujando hacia arriba. CADA UNO DE LOS EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO TIENE UN TIEMPO ESTIMANO DE EJECUCIÓN DE 30 SEGUNDOS. Después se van a separar las piernas a la anchura de los hombros, con una mano se apoya o sostiene el abdomen y la otra pasa por encima de la cabeza hacia el costado contrario. Luego se colocan las manos en la cintura y se busca sacar el abdomen haciendo un arco con la espalda hacia atrás sin perder el equilibrio. CADA UNO DE LOS EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO TIENE UN TIEMPO ESTIMANO DE EJECUCIÓN DE 30 SEGUNDOS. En el mismo plano general el formador muestra como debe sujetarse la punta del pie con la mano contraria, flexionado la pierna atrás y alternando con izquierda y derecha, luego va a cruzar una pierna frente a la otra y flexionando la cadera y la pierna que queda atrás va a intentar sujetar la punto del pie que esta adelante. CADA UNO DE LOS EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO TIENE UN TIEMPO ESTIMANO DE EJECUCIÓN DE 30 SEGUNDOS. En el mismo plano general pero esta vez sentado el formador, explica los ejercicios finales relacionados con el tren inferior, el primero de ello es con las piernas extendidas llevara sus manos al frente intentado tocar las puntas de los pies y si no alcanza el estudiante, este tocara los tobillos y allí, mantendrá, seguido por la apertura de piernas y el pecho hacia el suelo de igual manera con los brazo extendidos al frente, luego ira en busca de las puntas de los pies de forma separada. Izquierda y derecha, finalizando con el cierre de las piernas y cruzando una por encima de la otra tomando la parte externa de la rodilla y llevándola hacia el hombro contrario, de igul manera alternado con la otra pierna. CADA UNO DE LOS EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO TIENE UN TIEMPO ESTIMANO DE EJECUCIÓN DE 30 SEGUNDOS. Finalmente el formador sentado en posición mariposa, sujeta los tobillos con las manos y luego hace presión en la rodilla interna con los codos haca el suelo, seguido por el agradecimiento de haber asistido a la clase y motiva a los estudiantes a continuar. CADA UNO DE LOS EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO TIENE UN TIEMPO ESTIMANO DE EJECUCIÓN DE 30 SEGUNDOS.	Celular para la producción del video y salada adaptada. Celular para la producción del video y salada adaptada. Celular para la producción del video y salada adaptada. Celular para la producción del video y salada adaptada, palo de escoba Celular para la producción del video y salada adaptada, palo de escoba. Celular para la producción del video y salada adaptada, palo de escoba.	16 segundos 10 Segundos. 15 Segundos. 20 Segundos. 18 Segundos. 10 Segundos.
OBSERVACIONES			

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-06-12	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Viernes,14:30:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1033724893	STEFANIA IBAÑEZ	Asistio
1029281618	MARIA FERNANDA JIMENEZJIMENEZ	Asistio
1077443594	YHON STARLIN VALOYES	Asistio
1025535935	MARIA JOSE NIETO	Asistio
1032678957	TANIA FAISULLY CORTES	Asistio
1025541348	VALERIA RODRIGUEZ	Asistio
1033717425	LAURA NATALY PRECIADO	Asistio
1073669356	SARAY YASMIN BOHORQUEZ	Asistio
1028663554	SOFIA GINETH GUILLEN	Asistio
1028485606	NILTON ANDREY HUESO	Asistio
1033721536	KAROL JIMENA GARCIA	Asistio
1033730434	CAMILO ESTEBAN SIERRA	Asistio
1073683113	LUNA ALEJANDRA TORRES	Asistio
1025537385	LAURA VALENTINA RUIZ	Asistio
1033719686	MARIANGEL REINA	Asistio
1025540915	HANNY SOFIA LOPEZ	Asistio
1033724413	DANNA VALENTINA SANCHEZ	Asistio
1028864933	LAURA DANIELA BELTRAN	Asistio