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:	2020-07-17	4. HORA:	Viernes,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3 ,4
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 : Exploro formas básicas de movimiento y combi- naciones con elementos y sin ellos	CONDICIÓN FÍSICA : Exploro mis capacidades físicas en diversidad de juegos y actividades.	LÚDICA MOTRIZ : Resuelvo las di- versas 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 : Acción reaccion			
SUBTEMAS : Coordinación viso pedica y viso manual			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Saludo e información sobre las actividades a realizar y recomendaciones de vestuario, zona de practica e hidratación para realizar la actividad Calentamiento Elementos bola pequeña y bola grande, ejercicios de relación tiempo y movmiento actividad 1: vamos a tomar la pelota pequeña y la vamos a lanzar de lado a lado con el movimiento lo más amplio posible y debemos atraparla con una sola mano, debemos mover la cabeza mirando todo el tiempo la esfera , y el objetivo es no dejar caer la bola al piso este movimiento lo realizaremos 3 veces de 20 segundos actividad 2: Lanzamiento de la esfera al aire y realizar dos aplausos, la pelota debe rebotar en el techo, y debemos mirar todo el tiempo la esfera. Este movimiento lo realizaremos 3 veces de 20 segundos actividad 3: tomaremos la pelota grande y vamos a rebotarla contra el techo y luego al caer la dejaremos rebotar dos veces en el piso, lo debemos realizar lo más rápido posible este ejercicio lo realizaremos en 3 repeticiones de 30 segundos	Luz interior 6 pm – sala de la casa- el formador aparece en plano general realizando el saludo inicial y presentación del programa. Cámara plano general el formador da las indicaciones de vestuario e hidratación Aparecen imágenes de los elementos mencionados Cámara plano general, el formador inicia la secuencia de movimientos de activación cardio vascular con ejemplo de ejecución,	10 segundos 11 segundos 38 segundos 24 segundos

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	Elementos esfera grande esfera pequeña 5 hojas de papel, casco o caneca, medias enrolladas o pelotas actividad 1: con la esfera pequeña, vamos a tomarla en forma de pinza hacia abajo, y empezamos a lanzar la pelota en el aire, debemos hacer movimientos continuos y tomar siempre la esfera con la misma mano sin dejarla caer haremos este ejercicio 2 veces de 40 segundos actividad 2: es la variación del ejercicio anterior en donde debemos lanzar la pelota y tomarla con la mano contraria, en movimientos continuos, cambiando siempre la mano que va a atrapar la esfera este ejercicio lo realizaremos en 3 repeticiones de 20 segundos actividad 3: Lanzamiento a distancia, consiste en ubicar 5 hojas de papel distribuidas a lo largo de un line a recta y separadas por una distancia de medio metro y serán nuestros niveles. La caneca o casco estará ubicada en una punta, nos ubicaremos en el primer nivel ósea el más cercanos y vamos a lanzar nuestras esferas y debemos lograr insertarlas dentro de nuestra caneca; cada vez que insertemos una podremos avanzar al siguiente nivel, pero sino lo logramos debemos intentar hasta insertar por lo menos una para poder avanzar el objetivo es llegar hasta el ultimo nivel	Luz interior 6:30 pm sala de la casa cámara en plano general, aparece el formador agachado explicando la ubicación de los materiales y la dinámica del juego. El formador aparece agachado indicando las repeticiones a realizar de la actividad El formador aparece de pie y realiza la explicación de los movimientos animales a imitar	54 segundos 10 segundos 36 segundos
FASE FINAL : (CIERRE)	Estiramiento general duración por ejercicio de 30 a 40 segundos Estiramiento frontal de rodilla elevándola hacia el pecho con ayuda de los brazos Estiramiento posterior de pierna tomándola atrás con la mano estiramiento de apertura lateral de pierna en forma agachada Estiramiento de muñecas apoyándolas en el piso y giradas hacia atrás, inclinaremos e cuerpo hacia atrás para dar presión en las muñecas Estiramiento de hombro con apoyo de rodillas los brazos deben ir extendidos adelante Estiramiento de abdomen acostados boca abajo y llevando la cabeza hacia atrás Estiramiento de cintura con apoyo de piernas Estiramiento de espalda tocando las puntas de los pies con las manos manteniendo las piernas extendidas	Luz interior 7 pm0 pm sala de la casa, el formador aparece sentado realizando la explicación de los movimientos de estiramiento a realizar, aparecen diversas imágenes sobre cada ejercicios para dar guía de refuerzo de cada movimiento	1 minutos 15 segundos
OBSERVACIONES			

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-07-17	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Viernes,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 6	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023376558	DIANA MARIA FERNANDEZ	Asistio
1023376093	LAURA VALENTINA GOMEZ	Asistio
1023381968	VALERIE ALEXANDRA BERNAL	Asistio
1025539539	SOFIA MARTINEZ	Asistio
1051286830	BREILY DANIZA VIASUS	Asistio
1027526590	NATALI AVELLANEDA	Asistio
1033715035	LAURA DANIELA GIL	Asistio
1073687290	LAURA VANESA GUZMAN	Asistio
1014671118	SARA JULIANA CASTILLO	Asistio