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:	2020-07-23	4. HORA:	Jueves,14:30:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	4
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 : FORTALECE SUS MOVIMIENTOS DE ACUERDO LAS EXIGENCIAS DEL CENTRO DE INTERES	TÉCNICAS DEL CUERPO : INTERPRETA Y EJECUTA DE MANERA AUTONOMA LA SECUENCIA DE MOVIMIENTOS Y EJERCICIOS IMPATIDOS POR EL FORMADOR A TRAVES DE LA VIRTUALIDAD	CONDICIÓN FÍSICA : TRABAJA CONSTANTEMENTE EN SU ESQUEMA FISICO GENERAL, COMO BASE DE LA PRACTICA DEPORTIVA.	LÚDICA MOTRIZ : INTERPRETA EL JUEGO Y ACOJE LA MEDIDA SANITARIA EN PRO DE SU EVOLUCIÓN EN EL DEPORTE
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : LENGUAJES CORPORALES: MEJORA SU COMUNICACIÓN A TRAVES DEL DEPORTE SIENDO CONCIENTE DEL ESPACIO QUE HABITA Y EL ENTORNO SOCIAL AL CUAL PERTENECE.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : ES CONCIENTE DE LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO EN PRO DE FORTAÑECER SU SISTEMA INMUNOLOGICO.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : IGUALDAD: APORTA A LA EXCELENCIA DE SU SER, COMPRENDIENDO LAS DINAMICAS DE LA CLASE Y SUS OBJETIVOS			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : ,			
TEMA : : FORTALECIMIENTO GENERAL BASADO EN LA TENSIÓN Y AJUSTE CORPORAL.			
SUBTEMAS : EJERCICIO FISICO, AJUSTE CORPORAL, CONCIENCIA CORPORAL, RESISTENCIA			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**

FASE INICIAL : (APERTURA)	1. Saludo del formador, presentación del programa e indicaciones sobre la actividad relacionando aspectos como: la ropa cómoda, un espacio libre donde moverse, hidratación, lavado de manos y distanciamiento social. 2. Voz del formador indicando los materiales a utilizar (un palo de escoba, un cojín y una silla). 3. El formador da inicio a la activación articular indicando que el estudiante deberá colocar el palo de escoba de manera horizontal en el suelo y este será empujado con las manos haciendo rodar adelante y tras, este ejercicio debe de realizarse 10 veces más. 4. El formador sale en plano general y comienza a realizar los movimientos correspondientes para el calentamiento general, colocando dos palos de escoba en el suelo de manera vertical iniciando un desplazamiento adelanta y atrás entre ellos, explicado además que cuando se pase por el centro del recorrido se deberán realizar 5 elevaciones del talón, este ejercicio se realiza durante 1 minuto y se descansara 30 segundos, luego se repetirá todo 5 veces más. 5. Seguido por una variación del ejercicio anterior pero es este caso se hará la elevación de las puntas de pies, de igual manera cuando pases por el centro del recorrido este ejercicio se realiza durante 1 minuto y se descansara 30 segundos, luego se repetirá todo 5 veces más. 6. Continuar con un desplazamiento en trote adelante y atrás en zic zac alrededor de los palos de escoba, durante 1 minuto y se descansara 30 segundos, luego se repetirá todo 5 veces más. 7. Realizando el mismo recorrido el estudiante deberá hacer una elevación de rodillas intentando que estas lleguen hasta la altura del pecho o abdomen, realizando este recorrido por 2 minutos sin parar. 8. Nuevamente el estudiante debe de hacer el mismo recorrido pero esta vez llevando los talones hacía la cola, durante 1 minuto y se descansara 30 segundos, luego se repetirá todo 5 veces más. 9. Finalmente el estudiante deberá hacer trote (skipping) continuo muy rápido en el mismo lugar por 30 segundos y pasados estos hará 5 pateos laterales con cada pierna, buscado la extensión completa de la rodilla y puntas de pies, descansar 1 minuto y luego deberá repetirlo 5 veces más.	1. Celular para la producción del video. 2. Celular para la producción del video, sala de la casa adaptada, cojín, palo de escoba y una silla. 3. Celular para la producción del video, sala de la casa adaptada, palo de escoba. 4. Celular para la producción del video, sala de la casa adaptada,, palos de escoba. 5. Celular para la producción del video, sala de la casa adaptada. 6. Celular para la producción del video, sala de la casa adaptada, palos de escoba. 7. Celular para la producción del video, sala de la casa adaptada, palos de escoba. 8. Celular para la producción del video, sala de la casa adaptada, palos de escoba. 9. Celular para la producción del video, sala de la casa adaptada, palos de escoba.	1. 25 Segundos. 2. 3 Segundos. 3. 9 Segundos. 4. 9 Segundos 5. 8 Segundos 6. 9 Segundos 7. 6 Segundos 8. 7 Segundos. 9. 10 Segundos.
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	1. Para el inicio de la parte central aparece el formador en plano general explicando el primer ejercicio el cual consta de un juego llamada (imitando los animales) ubicara una distancia de 2 mts con un punto de partida y una de meta, e imitara el desplazamiento de un animal. El primer animal será un gato, se ubicara en 4 apoyos como si estuviera gateando cada desplazamiento deberá hacerse por 45 segundos y y se descansará 35 segundos, luego se repetirá 4 veces más. 2. En plano general nuevamente el formador explica otro animal a imitar el cual será el gorila donde se ubicara en 4 apoyos con las piernas semi flexionadas moviéndose de un lado a otro cada desplazamiento deberá hacerse por 45 segundos y se descansará 35 segundos, luego se repetirá 4 veces más. 3. Se muestra el formador en plano general y muestra otro animal a imitar, será el elefante donde se ubicara en 4 apoyos con los brazos y piernas totalmente estirados y las piernas separadas caminando sin flexionar ninguna parte, cada desplazamiento deberá hacerse por 45 segundos y y se descansará 35 segundos, luego se repetirá 4 veces más. 4. En plano general nuevamente el formador explica otro animal a imitar el cual será el cocodrilo, donde se ubicara acostada boca abajo y se arrastrara, se ubicaran los tennis en forma de ziczac y deberá llegar a la meta sin tocarlos, cada desplazamiento deberá hacerse por 45 segundos y y se descansará 35 segundos, luego se repetirá 4 veces más. 5. Nuevamente el formador en plano general explicando otro animal a imitar el cual será la araña, se ubicara en 4 apoyos boca arriba con un zapato en el estómago y se desplazara hacia al frente y luego hacia atrás sin dejar caer el zapato, cada desplazamiento deberá hacerse por 45 segundos y y se descansará 35 segundos, luego se repetirá 4 veces más. 6. Nuevamente el formador en plano general explicando otro animal a imitar el cual será el cangrejo, se ubicara en 4 apoyos boca arriba con un tennis en el estómago y se desplazara de lado a lado, cada desplazamiento deberá hacerse por 45 segundos y y se descansará 35 segundos, luego se repetirá 4 veces más. 7. Finalmente el formador en plano general explicando otro animal a imitar el cual será el canguro, se ubicara en 2 apoyos con las piernas semi flexionadas y las manos al lado del pecho con el palo de escoba en las manos y saltara al frente atrás y a los lados dibujando una cruz en el centro del espacio, cada desplazamiento deberá hacerse por 45 segundos y y se descansará 35 segundos, luego se repetirá 4 veces más	1. Celular para la producción del video, sala adaptada para los ejercicios y tapete. 2. Celular para la producción del video, sala adaptada para los ejercicios, tapete. 3. Celular para la producción del video, sala adaptada para los ejercicios, tapete y cojín. 4. Celular para la producción del video, sala adaptada para los ejercicios, tapete, cojín. 5. Celular para la producción del video, sala adaptada para los ejercicios y el tapete. 6. Celular para la producción del video, sala adaptada para los ejercicios, tapete y cojín. 7. Celular para la producción del video, sala adaptada para los ejercicios y cojín y tapete 8. Celular para la producción del video, sala adaptada para los ejercicios, cojín, tapete y palo de escoba.	1. 15 segundos 2. 10 Segundos. 3. 5 Segundos. 4. 12 Segundos. 5. 12 Segundos 6. 5 Segundos. 7. 13 Segundos. 8. 10 Segundos.

FASE FINAL : (CIERRE)	1. Sale el formador en plano general sentado en el suelo, frente a la cámara explicando el primer ejercicio relacionado el estiramiento además de eso en el video se aclara de manera escrita que cada estiramiento debe durar 15 segundos, luego se sientan en el suelo y separan las piernas buscando colocar el pecho en el suelo de igual manera sin flexionar las rodillas, luego debe ir pierna por pierna a buscar tocar la punta de los pies, luego se den cerrar las piernas he intentar tocar las puntas de los pies sin flexionar las rodillas. 2. En el mismo plano el formador indica que el estudiante debe pasar una pierna por encima de la otras y llevarla hacia el hombro contrario, alternando con ambas piernas seguido por una torsión de la cadera hacia al lado llevando los brazos hacia atrás, luego en posición mariposa se debe pasar un brazo extendido por encima de la cabeza de forma lateral hacia el lado contrario, de igual manera debe alternar con ambos brazos. 3. En la misma posición el estudiante deberá entre lazar los dedos al frente y hacer una joroba grande con la espalda, asi mismo pero ahora con los brazos atrás y tratar de elevarlos hacia el techo lo mas que pueda, luego debe extender los brazos al frente y tomar uno a uno de la parte externa del tríceps y llevarlo hacia el pecho alternando con ambos brazos seguido por sujetar el codo y pasando el brazo por encima de la cabeza intentando colocar la palma de la mano en la espalda media. 4. Luego debe llevar un brazo al frente y sin flexionar el codo se debe estirar la muñeca y los dedos, llevándolos con la otra mano hacia el pecho, tanto arriba como abajo y finalmente el estiramiento de la cabeza, realizando los siguientes movimientos, abajo atrás derecha e izquierda	1. Celular para la producción del video y salada adaptada. Tapete. 2. Celular para la producción del video y salada adaptada tapete 3. Celular para la producción del video y salada adaptada. Y tapete.	1. 30 segundos 2. 30 Segundos. 3. 27 Segundos.
OBSERVACIONES			

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO