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:	2020-07-14	4. HORA:	Martes,14:30:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	5	9. CICLO:	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 padica y visomanual			
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 actividad 1: vamos a tomas una toalla y la lanzaremos Al aire, mientras sucede estos realizaremos una sentadilla, haremos 3 series de 10 repeticiones actividad 2: ponemos la toalla en el suelo y la pisaremos con un solo pie, daremos una zancada hacia atrás y llevaremos la rodilla hacia el piso luego retornamos al punto inicial, haremos 3 series de 5 repeticiones con cada pierna actividad 3: nos sentamos en el piso y vamos a tomar la toalla de las dos puntas y la extendemos , y vamos a imitar el movimiento de un remo duración dos repeticiones de 20 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 10 segundos 11 segundos 38 segundos 24 segundos

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	actividad 1: la brújula: pondremos la toalla en el piso y será nuestro barco, nuestro compañero nos indicara hacia que dirección cardinal saltar, norte sur oriente occidente, el movimiento lo hacemos saltando con los pies juntos y regresaremos al centro del mismo modo, este ejercicio lo realizaremos 5 veces de 3 repeticiones actividad 2: con la toalla extendida vamos a parar las bolas que nos lancen, estas vendrán en varias direcciones, el ejercicio debemos hacerlo durante 2 repeticiones de 20 segundos Actividad 3: atrapa bolas, nos lanzaran las bolas de medias enrolladas en tres direcciones centro izquierda y derecha, para lo cual deberemos atraparlas con las dos manos, cuando atrapemos a los lados debemos estirar los brazos en forma diagonal arriba y cuando nos lancen al centro debemos flexionar los codos y mantener las manos arriba del pecho y mantenerlas sostenidas por 3 segundos. Haremos 3 series de 10 repeticiones, este movimiento nos servirá como pre deportivo de basic motions de porrismo	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 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:	2020-07-14	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Martes,14:30:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1039784264	MILEIDY GALLO	Asistio
1121829075	LEIDY LORENA FLOREZ	Asistio
1025522916	ALISON LINETTE CORTES	Asistio
1025526727	LAURA KATERIN MARTINEZ	Asistio
1028782159	JUANITA LIZETH REINA	Asistio
1027524754	PAULA ANDREA MURILLO	Asistio
1025529526	ANA MARIA HERNANDEZ	Asistio
1014857956	PAULA VALENTINA RODRIGUEZ	Asistio
1025522761	MARIA FERNANDA GUTIERREZ	Asistio
1000255948	DAYANA VALENTINA NOVOA	Asistio
1070945715	LAURA ALEJANDRA GALLEGO	Asistio
1025142322	SARA JAZMIN RODRIGUEZ	Asistio
1010760990	DANIELA GOMEZ	Asistio
1000004906	MICHEL ALEXANDRA MORA	Asistio
1043436980	KAROLAY ESTHER ROMERO	Asistio