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:	2020-07-24	4. HORA:	Viernes,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	5
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 : CONTROLAR LOS MOVIMIENTO EN DIVERSAS POSICIONES; AL DESPLAZARME Y MANIPULAR OBJETOS	TÉCNICAS DEL CUERPO : COMBINO DIFERENTES MOVIMIENTOS DE EQUILIBRIO MEJORANDO ELEMENTOS TÉCNICOS EN EL CENTRO DE INTERÉS	CONDICIÓN FÍSICA : TRABAJA EXPLORA Y FORTALECE SU CONDICIÓN FISICA A TRAVEZ DEL JUEGO Y LA LUDICA.	LÚDICA MOTRIZ : PARTICIPO ACTIVAMENTETE DE ENGRAMAS MOTORES DÁNDOLE SOLUCIÓN ALOS RETOS.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : MANIFIESTO DIFERENTES FORMAS DE EXPRESIÓN CORPORAL REVELANDO DE MANERA ACTIVA ES LAS ACTIVIDADES MIS EMOCIONES			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : DESARROLLA CONCIENCIA SOBRE EL CUIDADO PERSONAL Y EXTERNO TENIENDO EN CUENTA LA EMERGENCIA SANITARIA.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : DESARROLLO LAS ACTIVIDADES EN LOS TIEMPOS ESTABLECIDOS, VALORA Y RESPETA LAS DIFERENCIAS Y SEMEJAZAS DE LAS PERSONAS CON LAS QUE CONVIVE			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : REGULA HUELLAS SENTIMENTALES Y EMOCIONES A TRAVES DE LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE DESARROLLANDO Y MEJORANDO SU PUNTOS DE VISTA FRENTE A LA ELABORACION DE LA SESION			
TEMA : ESTABILIZACIÓN CORPORAL Y CAPACIDADES COORDINATIVAS			
SUBTEMAS : ORENTACION, ATICIPACION , EQUELIBRIO Y AJUSTE CORPORAL			
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 tapete, un cojín, un palo de escoba, una bomba y una botella con agua). 3. El formador da inicio a la activación articular con unos movimientos que requieren una bomba, donde el estudiante debe realizar giros hacia la derecha y la izquierda sosteniendo la bomba sin dejarla caer. Se debe realizar este ejercicio por 1 minuto, se descansan 30 segundos y se repite 4 veces más. 4. El formador sale en plano general y comienza a realizar los movimientos para el calentamiento. El primer movimiento o ejercicio consiste en lanzar un cojín hacia arriba separando los brazos y atraparlo antes de que este caiga al mismo tiempo en que se realiza una sentadilla, 5. Luego el formador indica que se debe realizar un desplazamiento en puntas de pies realizando un recorrido en zic zac, realizando 4 series de 10 recorridos y descansando 1 minuto entre cada serie. 6. Seguido por sentadillas profundas donde debe tomar la botella de agua y debe colocarla en el suelo haciendo una sentadilla y luego hasta la extensión de brazos, este ejercicio se debe realizar en 4 series de 15 repeticiones y descansar 30 segundos entre cada serie. 7. Continua con ejercicio de patinadoras con desplazamiento hacia lado derecho e izquierdo tocando con la mano un extremo a otro pasando por encima del palo de escoba, aquí se deben realizar 5 series de 15 repeticiones con un descanso de 30 segundos entre cada serie. 8. Luego realiza osito pateando de forma lateral (es un ejercicio con 4 apoyos en el piso donde se sostiene de los brazos para realizar balanceos con las piernas de forma lateral sin flexionar las rodillas), este ejercicio se debe realizar por 1 minuto y descansa 30 segundos. luego vuelve a repetir el ejercicio 4 veces más. 9. Realiza péndulos, es decir; eleva la pierna a 90 grados, extiende adelante y llevarla de forma pendular hacia atrás sin tocar el piso, aquí deberás hacer 4 series de 10 péndulos por cada pierna. 10. Finalmente y teniendo en cuenta que cada ejercicio tiene asignado un número, el estudiante debe realizar la siguiente secuencia (1,3,5,7). secuencia de ejercicios según la determine el formador. Esté ejercicio se debe una sola vez. .	1. Celular para la producción del video. 2. Celular para la producción del video, sala de la casa adaptada, cojín, bomba, botella con agua y un palo de escoba. 3. Celular para la producción del video, sala de la casa adaptada, bomba. 4. Celular para la producción del video, sala de la casa adaptada y un cojín. 5. Celular para la producción del video, sala de la casa adaptada. 6. Celular para la producción del video, sala de la casa adaptada, botella con agua. 7. Celular para la producción del video, sala de la casa adaptada. 8. Celular para la producción del video, sala de la casa adaptada, 9. Celular para la producción del video, sala de la casa adaptada. 10. Diapositiva QUEDATEC EN CASA. .	1. 25 Segundos. 2. 3 Segundos. 3. 7 Segundos. 4. 7 Segundos 5. 7 Segundos 6. 8 Segundos 7. 9 Segundos 8. 8 Segundos. 9. 8 Segundos. 10. 4 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 sentarse en una silla y con una pierna extendida el estudiante se levanta y se sienta manteniendo la pierna en esta posición sin perder el equilibrio debe realizar 5 series de 20 repeticiones con cada pierna teniendo un descanso de 30 segundos entre cada serie. 2. Se muestra el formador en plano general realizando el siguiente ejercicio el cual es una un poco más complejo que el anterior para el desarrollo de lateralidad y equilibrio donde el estudiante debe realizar un liberty (elevación de una pierna a 90 grados con relación a la cadera) enseguida debe tocarse la punta del pie y pasar a un arabesque debe realizar 5 series de 15 posiciones teniendo un descanso de 30 segundos por cada posición. 3. En plano general nuevamente el formador explica el siguiente ejercicio donde el estudiante lleva un cuaderno en la cabeza para realizar diferentes desplazamientos manteniendo el equilibrio realizando 20 recorridos. 4. Se muestra el formador en plano general el formador indica que debe poner el palo de escoba en el piso, el estudiante debe saltar el palo adelante y atrás en posición de liberty realizando esta secuencia 5 veces con cada pierna y teniendo descanso de 1 minuto entre cada secuencia. 5. Nuevamente el formador en plano general y con una variación al ejercicio anterior el estudiante debe tomar su botella de agua realizar un liberty y tratar de mantener en equilibrio la botella de agua que se encuentra encima de la pierna que está en posición de liberty. Realizando este ejercicio durante 30 segundos y descansando 30 segundos, luego se debe repetir 3 veces más con cada pierna. 6. Nuevamente sale el formador en un plano general frente a la cámara en posición de plancha ubicando un cojín en la espalda para pasar de posición de plancha a posición de puente con movimiento de brazos sin dejar caer el cojín al piso. Este ejercicio lo realizara por 5 series de 15 repeticiones con un descanso de 30 segundos entre cada serie. 7. Luego con el mismo cojín debe realizar el estudiante una secuencia de movimientos llevando el cojín con una mano hacia la espalda y tomándolo con el otro hacia el suelo formado un circulo constante y alternando con las manos izquierda y derecha, realizara por 5 series de 15 repeticiones con un descanso de 30 segundos entre cada serie.	1. Celular para la producción del video, sala adaptada para los ejercicios y silla. 2. Celular para la producción del video, sala adaptada para los ejercicios. 3. Celular para la producción del video, sala adaptada para los ejercicios, cuaderno. 4. Celular para la producción del video, sala adaptada para los ejercicios, tapete, palo de escoba. 5. Celular para la producción del video, sala adaptada para los ejercicios y botella con agua. 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	1. 15 segundos 2. 9 Segundos. 3. 6 Segundos. 4. 10 Segundos. 5. 12 Segundos 6. 10 Segundos. 7. 10 Segundos.

FASE FINAL : (CIERRE)	1. Sale el formador en plano general 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 indica que debe hacerse una flexión de cadera hasta llegar intentar tocar la punta de los pies uno a uno sin flexionar las rodillas, luego debe sujetar el empeine del pie y llevarlo hacia atrás teniendo ayuda con la pared y alternando con ambos pies, luego deben sentarse 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 debe ir uno a uno , se vuelven a cerrar las piernas y se debe cruzar una por encima de la otra sujetando la parte externa de la rodilla y llevándola hacia el hombro contrario. 2. En el mismo plano el formador indica que el estudiante debe colocarse en posición mariposa, allí sujeta los tobillos y hace presión hacia el suelo en las rodillas con los codos, luego se debe entre lazar los dedos al frente y realizar una joroba grande con la espalda, seguido por llevar un brazo al frente y sujetarlo de la parte externa del tríceps hacia el pecho, luego tomar el codo y sin soltarlo llevar la mano por encima de la cabeza intentando que la mano llegue hasta la espalda media y finalmente la cabeza, abajo, centro, atrás centro, derecha centro e izquierda centro.	1. Celular para la producción del video y salada adaptada. Tapete. 2. Celular para la producción del video y salada adaptada y tapete .	1. 50 segundos 2. 35 Segundos.
OBSERVACIONES			

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO