**PLAN DE CLASE**
**PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO ORLANDO HIGUITA ROJAS (IED) (ORLANDO HIGUITA ROJAS) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO** |
| 3. FECHA: | 2020-08-10 | 4. HORA: | Lunes,13:00:00,15:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | GIMNASIA | 6. Nº DE SESIÓN: | 11 |
| 7. LOCALIDAD: | Bosa | 8. Nº DE SEMANA: | 6 |
| 8. ZONA: | 5 | 9. CICLO: | 3 ,4 |
| **COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE**<br>**MOTRIZ** | | | |
| DESARROLLO MOTOR :<br>DESARROLLO MOTOR : Realizo los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos | TÉCNICAS DEL CUERPO :<br>TÉCNICAS DEL CUERPO: Ejecuta y analiza las diferentes condiciones físicas y técnicas por medio de las expresiones motrices individuales | CONDICIÓN FÍSICA :<br>CONDICIÓN FÍSICA: Afianza sus capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos | LÚDICA MOTRIZ :<br>LÚDICA MOTRIZ : Comprende los diferentes tipos de comunicación y los emplea en situaciones de juego |
| **EXPRESIVA CORPORAL** | | | |
| LENGUAJES CORPORALES :<br>LENGUAJES CORPORALES : Interpreta y ejecuta prácticas deportivas y recreativas de mi gusto y comparto con familiares | | | |
| **AXIOLOGICA CORPORAL** | | | |
| CUIDADO DE SI MISMO :<br>CUIDADO DE SI MISMO : Comprende el adecuado uso del tiempo de juego y actividad física en beneficio de la calidad de vida | | | |
| **COMPETENCIA 2. CIUDADANAS**<br>**INTEGRADORA** | | | |
| EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD :<br>EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Comprende lo que significa la discrimación y sus efectos en la autoestima y en las relaciones con los demas | | | |
| **COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES**<br>**INTERPERSONAL** | | | |
| AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR :<br>AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Relaciona habilidades comunicativas y de cooperación para manifestar su punto de vista cuando de tomar decisiones se trata | | | |
| **TEMA :**<br>TEMA : Capacidades coordinativas | | | |
| **SUBTEMAS :**<br>"SUBTEMAS : Coordinación general " | | | |
| **FASE** | **ACTIVIDADES** | **RECURSOS** | **TIEMPO (MIN)** |
| FASE INICIAL : (APERTURA) | " Saludo y Bienvenida al programa Queda TEC en casa: El formador saludará "" HOLA , BIENVENIDO..... "" a los estudiantes del programa haciendo énfasis en el nombre del Proyecto y en el Centro de Interés, Gimnasia. Recomendaciones: El formador hablara de la ropa y zapato adecuada, para hacer ejercicio, El espacio seguro para hacer los ejercicios y la hidratación..pero invitará a los estudiantes para que tengan la mejor actitud para el trabajo Presentación del Tema y Subtema: El formador presentará como tema “Coordinación general"" Calentamiento: : El formador realizará la entrada en calor del cuerpo moviendo las articulaciones e invitará a los estudiantes mediante un letrero en la pantalla que lo realicen moviendo todas las articulaciones del cuerpo acompañado de música y con alguien de la casa por un lapso de 10 minutos Trotar. La formadora mostrará el trote que debera hacer el estudiante seguido durante 5 minutos y le propone en el letrero que lo realice con una música de su gusto. Desplazamientos laterales. El formador realizará desplazamientos laterales tocando el piso en cada extremo y anunciara que el estudiante lo debe realizar por 3 minutos. Jumping Jacks. o salto estrella, se enseñará el movimiento y se indicará mediante un aviso que debe hacer 10 repeticiones por cada frente" | Bolitilo de Hidratación | 25 min |

| | | | |
|---|---|---|---|
| FASE CENTRAL : (DESARROLLO) | Coordinación. Sprinter. El formador mostrará la forma como debe hacerse el sprinter ritmicamente hacia adelante y hacia atrás en cinco tiempos.Duración del ejercicio 1 minuto por 30 de descanso repitiendolo 5 veces. Jumping Jacks- plancha. El formador realizara un salto Jumping Jacks para quedar en agrupado apoyo de manos y lanzamiento de piernas juntas atrás, recoger y levantarse. Duración del ejercicio 45 segundos por 30 de descanso repiitiendolo 5 veces. Elevación extensión pierna-salto. El ejercicio que se muestra comenzando en extensión del cuerpo con elevación-extensión al frente de pierna derecha y tocar la punta de los pies con mano contraria a la pierna que se levanta...se hace una pierna, la otra y luego se realiza saldo de extensión con brazos abajo. Duración del ejercicio 1 minuto por 30 de descanso con 5 repeticiones.A fondo atrás. sacando pierna atrás con resorte y al cambiar de pie se debe saltar. Duración del ejercicio 30 segundos por 30 de descanso repitiendolo 5 veces. Sentado con elevación de piernas abiertas extendidas. El formador sentado manteniendo la postura y con un peluche sostenido en sus manos realiza elevación de las piernas a 45 grados estas completamente extendidas y abiertas comienza a pasar el peluche para que toque el suelo así...un lado, centro, otro lado centro un lado asi de forma continua. Duración del ejercicio 30 segundos por descanso de 30 con repetición 5 veces. Sentado a posición de vela. El formador sentado y con un peluche en las entre los pies se acostará en extensión brazos atrás, eleva su piernas en 90 grados al tiempo que sus brazos extendidos se encuentran con estas. Duración 45 segundos por 30 de descanso en repeticcion 5 veces. | Peluche | 60 min |
| FASE FINAL : (CIERRE) | "Estiramiento: El formador explica que una vez realizados todos los ejercicios se harán unos movimientos para que el organismo vuelva a su estado normal Actividad: El formador demostrará cada movimiento y anunciará que este debe durar cinco segundos. Sentado con piernas extendidas, llevará sus brazos extendidos a tocar la punta de los pies. Flexión de pierna. Sentado el formador una pierna extendida y otra flexionada de tal forma que la rodilla toca el suelo, el debera tocar con sus brazos extendidos la punta del pie extendido luego lo hace con la otra. Flexión pierna cruzada. En la misma posición pero cruzada la pierna girara su tronco hacia el lado contrario..primero un lado luego el otro. Mariposa: Sentado flexión de piernas planta con planta y cogidas esta con las manos inclinirá su tronco y cabeza hacia adelante.Extensión de tronco. arrodillado y con brazos extendidos arriba mandará su tronco hacia atrás.Gatos: en cuadrupedia realizara extensión de columna.De pie extensión, cruce de brazos por delante, extensión de brazos arriba y llevar uno atrás de la cabeza. Rodillas elevación y flexión de piernas atras." | | 20 min |
| **OBSERVACIONES**<br>Primer reto: planca, con elevación de cadera pasar una pierna por dentro cruzada y tocarla con la mano contraria, luego la otra …asi haber cuanto que aguanto. Segundo reto: Plancha con brazos extendidos y luego flexiono uno, extiendo luego el otro y asi....Se les cuentiona con un letreto donde se les propone que jueguen con el tiempo haber cuanto lo pueden hacer. 15 min | | | |

**Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. ORLANDO HIGUITA ROJAS | | | Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO | **11. OBJETIVO DE CLASE** |
| 2. Fecha: | 2020-08-10 | 5. Centro de Interes GIMNASIA | 8. Localidad: Bosa | |
| 3. Hora: | Lunes,13:00:00,15:00:00 | 6. Nº de Sesion: 11 | 9. Nº de Semana: 6 | |
| 4. Grupo: | GIMNASIA 1 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1012362632** | EVELYN JOHANNA IRREÑO | Asistio |
| **1013123149** | LAURA VALENTINA OLIVERO | Asistio |
| **1105057190** | MARIA DELCARMEN DUCUARA | Asistio |
| **1067164273** | VALERIA POLO | Asistio |
| **1012364989** | ANGIE LORENA SANCHEZ | Asistio |

**Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**