

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:	2020-08-24	4. HORA:	Lunes,14:30:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3 ,4
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE MOTRIZ			
DESARROLLO MOTOR : Demuestro los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos	TÉCNICAS DEL CUERPO : Dominar la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas	CONDICIÓN FÍSICA : Identificar métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas.	LÚDICA MOTRIZ : Seleccionar las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : :Reconocer el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de mi formación			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : :Promover la responsabilidad en el desarrollo de las actividades trabajadas.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS INTEGRADORA			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : :Promover la responsabilidad en el desarrollo de las actividades trabajadas.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES INTERPERSONAL			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : .			
TEMA : EQUILIOBRIO			
SUBTEMAS : EQUILIBRIO POSICIONES BASICAS			
FASE	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO (MIN)

FASE INICIAL : (APERTURA)	Saludo del formador bienvenida a todos los participantes en el proyecto quedaTEC en casa se les informa que deben estar con ropa deportiva y terner hidratacion antes durante y al final de la clase tambien el cuidado de si mismo en los momentos actuales lavado de manos , tapabocas (COVID19) se les motiva para tener la mejor actitud para realizar la clasese daran todas las pautas para realizar la sesion de clase donde el formador explica el desarrollo de los ejercicios a trabajar. explicando la forma de calentar mediante trabajo expecifico y juego donde ,la temperatura corporal debe subir para evitar lesiones antes, durante y despues dela seccion de clases finalizando con un estiramineto del tren inferior al tren superior 1 desarrolló de juego de calentamiento. la lleva invitación a un participante de la casa • El juego consiste en jugar con mucha habilidad, solo hay una persona que queda esta debe coger a uno de los integrantes del juego si lo coge este queda, cuando ese jugador coja a otro, ese otro jugador queda y así sucesivamente hasta que un integrante del grupo se salga o no quiera jugar mas 2 calentamiento • desarrollo de skipping bajo durante 1minuto • desarrollo skipping alto durante 1 minuto • desarrollo de saltos cortos hacia adelante y hacia atrás. Con lateralidad de derecha a izquierda durante 1 minuto • desarrollo de 10 saltos en X por cada cara empezando por el lado derecho • desarrollo de 15 sentadillas 3 movilidad articular: empezando por tren inferior a tren superior • realización de plantiflexión y dorsiflexión por un tiempo de 15 segundos de cada ejercicio • realización de péndulo de 15 segundos por cada rodilla (elevación de la rodilla manos sujetan por la parte de abajo el femoral y realizan péndulo con movimientos adelanté y atrás) • movimiento de cadera adelante y atrás y círculos por derecha a izquierda 15 segundos • aducción de muñecas 15 segundos • flexión de codos por 15 segundos • movimiento de adelante atrás de hombros durante 15 segundos • movimiento de cabeza adelante y atrás durante 15 segundos sutilmente	LUGAR ADECUADO	30
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	Se trabaja posiciones básicas e de flexibilidad y de equilibrio • empezamos con movimientos muy básicos de flexibilidad como el Split y el spagat donde trabajaremos cada movimiento durante 3 minuto 3 veces • posterior mente colocaremos nuestras manos en posición de motion high v recordando que los huequitos van al frente con el cuerpo completamente recto esta postura debe durar 1 minuto 5 veces • posteriormente harán posición de Liberty sobre una butaca donde el equilibrio también hace parte fundamental de los ejercicios en este movimiento el pie derecho debe ir sobre la superficie a trabajar (butaca silla o superficie de escalera) el pie izquierdo debe estar en posición vertical pegado a su pierna derecha las manos deben estar en posición de high v se debe realizar la mayor cantidad de tiempo que se pueda durar • posterior mente realizaremos los mismos ejercicios de la parte anterior, pero con la pierna izquierda como apoyo fundamental • Posterior mente la estudiante en el mismo objeto a trabajar coloca su pie derecho en forma de liberty para pasarlo a posición de heel stretch dúrate 5 segundos 5 series el movimiento se repite si no alcanza a durar el tiempo estimado. Se recuerda que la posición de las manos no va en el tobillo se debe ubicar entre el talón y la punta del pie en caso tal de no poder tratar de colocar la mano en la parte mas cercana al pie no olvidar q si esta ultima postura es muy dificil trabajarla hasta lograr un obtimo ejercicio POSTERIORMENTE SE TRABAJA SALTOS MOVIMIENTOS BASICOS ,RUSO FRONT JERKY	LUGAR ADECUADO	60
FASE FINAL : (CIERRE)	Vuelta a la calma: Realizar ejercicios de respiración inhalando y exhalando con desplazamientos de un lado para otro Se realizara estiramiento del tren inferior al tren superior con el fin de logar un mejor descanso muscular y evitar alguna serie de dolores por la actividad realizada anterior mente	lugar adecuado	30
OBSERVACIONES			

ASISTENCIA

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	11. OBJETIVO DE CLASE
2. Fecha:	2020-08-24	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Lunes,14:30:00,16:30:00	6. N° de Sesion: 11	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1015401222	NICOLE SOFIA VARGAS			Asistio
1031808488	LINA REBECA PARDO			Asistio
1025538758	KAROL JULIANA TORRES			Asistio
1033703952	DANIELA LOPEZ			Asistio
1025531850	ESTEFANIA FICHAS			Asistio
1024507488	MADISSON SANTINO BERNAL			Asistio
1010962087	LINEY SORANY APONTE			Asistio
1023375802	MICHEL ALEJANDRA ALARCON			Asistio
1010760989	LAURA GOMEZ			Asistio
1012917368	ana LUCIA cifuentes			Asistio
1031122356	YAILYN NAYIBETH VARGAS			Asistio
1025532085	LIZETH DAYANNA COMETA			Asistio
1033689321	LESLY VALENTINA MEDINA			Asistio
1024375028	maria fernanda gongora			Asistio
1021680657	KAREN LUCIA RUBIO			Asistio
1024484337	LAURA ALEJANDRA DIAZ			Asistio
1000004906	MICHEL ALEXANDRA MORA			Asistio
1033707514	CAROL MELISA VEGA			Asistio