

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:	2020-08-04	4. HORA:	Martes,14:30:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	5	9. CICLO:	4
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE			
MOTRIZ			
DESARROLLO MOTOR : Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos	TÉCNICAS DEL CUERPO : Exploro formas básicas de movimiento aplicados a formas y modalidades	CONDICIÓN FÍSICA : Atiendo las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar y recuperación al finalizar la actividad física.	LÚDICA MOTRIZ : Juego siguiendo las orientaciones que se me dan.
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 : Valoro y acepto las diferencias y semejanzas de sus compañeros			
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 : Valoro y acepto las diferencias y semejanzas de sus compañeros			
TEMA : Acondicionamiento, Juego, Lavado de manos			
SUBTEMAS : COORDINACIÓN			
FASE	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO (MIN)
FASE INICIAL : (APERTURA)	esarrollo 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 2 desarrolló de juego de calentamiento. la lleva • 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 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	ESPACIO ADECUADO	30

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	Se trabaja posiciones básicas ejercicios de pliométricos y de equilibrio de esta manera se puede incrementar el salto vertical, velocidad y fuerza. Por tanto, todos los estudiantes lo podrán realizar. Ya que más adelante son muy necesaria para el porrismo • Salto Front Box Jump Muy efectivo para incrementar el salto vertical. Fortalece los cuádriceps y los glúteos. De frente en una butaquita con muy buena amplitud 3 series de 10 • Salto Weighted Lateral Jumps Similar al Lateral Box Jump, este ejercicio pliométrico mejora la habilidad en el salto lateral y la fuerza. Ideal para fortalecer los tobillos y los gemelos. 3 series de 10 • Lateral Box ShufflesSe enfoca más en la velocidad del pie lateral y la rapidez, que en la fuerza explosiva 3 series de 30 • Después de realizado los ejercicios los estudiantes harán posición de Liberty sobre una butaca donde el equilibrio también hace parte fundamental de los ejercicios • El estudiante debe poner sobre la butaca su pie derecho en forma de liberte dúrate 10 segundos 5 series el movimiento se repite si no alcanza a durar el tiempo estimado • El estudiante debe poner sobre la butaca su pie izquierdo en forma de liberte dúrate 10 segundos 5 series el movimiento se repite si no alcanza a durar el tiempo estimado	ESPACIO 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 lograr un mejor descanso muscular y evitar alguna serie de dolores por la actividad realizada anterior mente	ESPACIO ADECUADO	30
OBSERVACIONES			

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	11. OBJETIVO DE CLASE
2. Fecha:	2020-08-04	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Martes,14:30:00,16:30:00	6. N° de Sesion: 7	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1025529526	ANA MARIA HERNANDEZ			Asistio
1121829075	LEIDY LORENA FLOREZ			Asistio
1025522761	MARIA FERNANDA GUTIERREZ			Asistio
1039784264	MILEIDY GALLO			Asistio
1043436980	KAROLAY ESTHER ROMERO			Asistio
1000255948	DAYANA VALENTINA NOVOA			Asistio
1025526727	LAURA KATERIN MARTINEZ			Asistio
1010760990	DANIELA GOMEZ			Asistio
1070945715	LAURA ALEJANDRA GALLEGO			Asistio
1025142322	SARA JAZMIN RODRIGUEZ			Asistio
1025522916	ALISON LINETTE CORTES			Asistio
1029142241	LIZ VALENTINA RODRIGUEZ			Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO