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:	2020-08-13	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	5	9. CICLO:	4
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, 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 : Seleccionar técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones, en situaciones de juego y actividad física			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Reconocer el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de mi formación			
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 : iniciacion al salto ruso, posturas, motions			
SUBTEMAS : Flexibilidad aprender conteo			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**

FASE INICIAL : (APERTURA)	Se trabaja posiciones básicas de iniciacion al salto ruso • 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 •posteriormente Conteo de porras puede ser en español o en ingles el estudiante aprende los conteos para tener un mejor mecanismo al momento de realizar saltos donde por cada tiempo puede haber una marcación ejecución de limpieza) repetir octava de conteos para memorizar durante 5 minutos • Posteriormente realizaremos saltos en posición en T donde las manos salen en numero 4 lo más importante es la limpieza y para llegar a eso debemos levantarnos en en posición de Begin stan en el numero 7 esto se debe repetir 10 veces • Posterior mente saltos en posición X realizaremos 10 movimientos • Posterior mente nos colocaremos con un compañero uno detrás del otro tu compañero número 1 debe pararse detrás del compañero número 2 y sostenerlo por las caderas mientras salta, ayudando a la elevación de los saltos. Esto se realizará por 10 veces • Posterior mente realizaremos Elevaciones de antebrazo: consigue compañero y haz que uno de ellos agarre del brazo a otro formando un ángulo recto (como sosteniendo una bandeja), luego coloca tus manos sobre sus antebrazos y salta. Lo realizaremos por 3 veces • Posterior mente realizaremos Repetición individual empieza con 3 saltos y luego aumenta a 5 o más consecutivamente. Por ejemplo, haz 2 saltos-t seguidos desalto X salto eagle	lugar adecuado	30
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	Se trabaja posiciones básicas de iniciacion al salto ruso • 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 •posteriormente Conteo de porras puede ser en español o en ingles el estudiante aprende los conteos para tener un mejor mecanismo al momento de realizar saltos donde por cada tiempo puede haber una marcación ejecución de limpieza) repetir octava de conteos para memorizar durante 5 minutos • Posteriormente realizaremos saltos en posición en T donde las manos salen en numero 4 lo más importante es la limpieza y para llegar a eso debemos levantarnos en en posición de Begin stan en el numero 7 esto se debe repetir 10 veces • Posterior mente saltos en posición X realizaremos 10 movimientos • Posterior mente nos colocaremos con un compañero uno detrás del otro tu compañero número 1 debe pararse detrás del compañero número 2 y sostenerlo por las caderas mientras salta, ayudando a la elevación de los saltos. Esto se realizará por 10 veces • Posterior mente realizaremos Elevaciones de antebrazo: consigue compañero y haz que uno de ellos agarre del brazo a otro formando un ángulo recto (como sosteniendo una bandeja), luego coloca tus manos sobre sus antebrazos y salta. Lo realizaremos por 3 veces • Posterior mente realizaremos Repetición individual empieza con 3 saltos y luego aumenta a 5 o más consecutivamente. Por ejemplo, haz 2 saltos-t seguidos desalto X salto eagle	60	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:	2020-08-13	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Jueves,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 9	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1014857956	PAULA VALENTINA RODRIGUEZ	Asistio
1043436980	KAROLAY ESTHER ROMERO	Asistio
1000255948	DAYANA VALENTINA NOVOA	Asistio
1029142241	LIZ VALENTINA RODRIGUEZ	Asistio
1039784264	MILEIDY GALLO	Asistio
1025522761	MARIA FERNANDA GUTIERREZ	Asistio
1025522916	ALISON LINETTE CORTES	Asistio
1025142322	SARA JAZMIN RODRIGUEZ	Asistio
1121829075	LEIDY LORENA FLOREZ	Asistio
1028782159	JUANITA LIZETH REINA	Asistio
1025529526	ANA MARIA HERNANDEZ	Asistio
1025526727	LAURA KATERIN MARTINEZ	Asistio
1106394013	GERALDINE VALENCIA	Asistio