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:	2020-08-11	4. HORA:	Martes,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3
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 : Flexibilidad aprender conteo			
SUBTEMAS : iniciacion al salto ruso, posturas, motions			
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 clase se 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 secion de clases finalizando con un estiramineto del tren inferior al tren superior El líder empezará y dirá: “Simón dice pulgares arriba”, entonces todos los niños hacen lo mismo. • Se debe hacer caso sólo a lo que informa el líder, ya que podría confundir a los pequeños colocando sus pulgares en posición diferente a lo que dice. • El ganador es el estudiante que hace rápidamente los movimientos sin titubear ni dudar, los demás serán eliminados. 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 El formador motiva alos estudiantes para mantenelos con actitud mental y fisica para dar paso ala parte central y lo invita a hidratarce	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	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 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:	2020-08-11	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Martes,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 9	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1073687290	LAURA VANESA GUZMAN	Asistio
1027526590	NATALI AVELLANEDA	Asistio
1014671118	SARA JULIANA CASTILLO	Asistio
1051286830	BREILY DANIZA VIASUS	Asistio
1025539539	SOFIA MARTINEZ	Asistio
1073482559	JIREH YAIDI CORDOBA	Asistio
1023381968	VALERIE ALEXANDRA BERNAL	Asistio
1023376093	LAURA VALENTINA GOMEZ	Asistio
1023376558	DIANA MARIA FERNANDEZ	Asistio
1025527349	ROXANA VALENTINA SEPULVEDA	Asistio
1033715035	LAURA DANIELA GIL	Asistio