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:	2020-08-18	4. HORA:	Martes,14:30:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	10
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 : coodinacion general			
SUBTEMAS : liberty, flexibilidad			
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 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 posterior mente trabajamos popsision de sasltos ruso front	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:	2020-08-18	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Martes,14:30:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 10	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025142322	SARA JAZMIN RODRIGUEZ	Asistio
1025529526	ANA MARIA HERNANDEZ	Asistio
1000255948	DAYANA VALENTINA NOVOA	Asistio
1010760990	DANIELA GOMEZ	Asistio
1025522761	MARIA FERNANDA GUTIERREZ	Asistio
1121829075	LEIDY LORENA FLOREZ	Asistio
1025522916	ALISON LINETTE CORTES	Asistio
1043436980	KAROLAY ESTHER ROMERO	Asistio
1025526727	LAURA KATERIN MARTINEZ	Asistio
1039784264	MILEIDY GALLO	Asistio
1028782159	JUANITA LIZETH REINA	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO