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:	2020-08-05	4. HORA:	Miercoles,14:30:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3 ,4
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, 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 : Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Valoro y acepto las diferencias y semejanzas de sus compañeros			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Valoro y acepto las diferencias y semejanzas de sus compañeros			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.			
TEMA : EQUILIBRIO			
SUBTEMAS : Acondicionamiento, Juego, Lavado de manos			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	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 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 para realizar la practica	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 para realizar la practica	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	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:	2020-08-05	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Miercoles,14:30:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 7	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1021680657	KAREN LUCIA RUBIO	Asistio
1023375802	MICHEL ALEJANDRA ALARCON	Asistio
1025538758	KAROL JULIANA TORRES	Asistio
1024507488	MADISSON SANTINO BERNAL	Asistio
1012917368	ana LUCIA cifuentes	Asistio
1033708996	BRITNEY YELIPZA BUSTOS	Asistio
1024375028	maria fernanda gongora	Asistio
1025532085	LIZETH DAYANNA COMETA	Asistio
1033687182	KAROLINE CHARLOTTE MORA	Asistio
1010760989	LAURA GOMEZ	Asistio
1025531850	ESTEFANIA FICHAS	Asistio
1033689321	LESLY VALENTINA MEDINA	Asistio
1031122356	YAILYN NAYIBETH VARGAS	Asistio
1025530588	DANIELA SUAREZ	Asistio
1015401222	NICOLE SOFIA VARGAS	Asistio
1122121474	DARLY BRIYITH REYES	Asistio
1024484337	LAURA ALEJANDRA DIAZ	Asistio