PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO PAULO FREIRE (IED) (PAULO FREIRE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LEYDY CAROLINA NIÑO GUERRERO**
3. FECHA:	2020-08-20	4. HORA:	Jueves,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	6	9. CICLO:	4
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : FORTALECE SUS MOVIMIENTOS DE ACUERDO LAS EXIGENCIAS DEL CENTRO DE INTERES.	TÉCNICAS DEL CUERPO : INTERPRETA Y EJECUTA DE MANERA AUTONOMA LA SECUENCIA DE MOVIMIENTOS Y EJERCICIOS IMPATIDOS POR EL FORMADOR A TRAVES DE LA VIRTUALIDAD.	CONDICIÓN FÍSICA : TRABAJA CONSTANTEMENTE EN SU ESQUEMA FISICO GENERAL, COMO BASE DE LA PRACTICA DEPORTIVA.	LÚDICA MOTRIZ : INTERPRETA EL JUEGO Y ACOJE LA MEDIDA SANITARIA EN PRO DE SU EVOLUCIÓN EN EL DEPORTE
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : MEJORA SU COMUNICACIÓN A TRAVES DEL DEPORTE SIENDO CONCIENTE DEL ESPACIO QUE HABITA Y EL ENTORNO SOCIAL AL CUAL PERTENECE.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : ES CONCIENTE DE LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO EN PRO DE FORTAÑECER SU SISTEMA INMUNOLOGICO.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : APORTA A LA EXCELENCIA DE SU SER, COMPRENDIENDO LAS DINAMICAS DE LA CLASE Y SUS OBJETIVOS.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : AMISTAD,RECONOCIMIENTO			
TEMA : FORTALECIMIENTO GENERAL BASADO EN LA TENSIÓN Y AJUSTE CORPORAL			
SUBTEMAS : EJERCICIO FISICO, AJUSTE CORPORAL, CONCIENCIA CORPORAL, RESISTENCIA.			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**

FASE INICIAL : (APERTURA)	3. El formador da inicio a la activación articular indicando que el estudiante deberá colocar el palo de escoba de manera horizontal en el suelo y este será empujado con las manos haciendo rodar adelante y tras, este ejercicio debe de realizarse 10 veces más. 4. El formador sale en plano general y comienza a realizar los movimientos correspondientes para el calentamiento general, colocando dos palos de escoba en el suelo de manera vertical iniciando un desplazamiento adelanta y atrás entre ellos, explicado además que cuando se pase por el centro del recorrido se deberán realizar 5 elevaciones del talón, este ejercicio se realiza durante 1 minuto y se descansara 30 segundos, luego se repetirá todo 5 veces más. 5. Seguido por una variación del ejercicio anterior pero es este caso se hará la elevación de las puntas de pies, de igual manera cuando pases por el centro del recorrido este ejercicio se realiza durante 1 minuto y se descansara 30 segundos, luego se repetirá todo 5 veces más. 6. Continuar con un desplazamiento en trote adelante y atrás en zic zac alrededor de los palos de escoba, durante 1 minuto y se descansara 30 segundos, luego se repetirá todo 5 veces más. 7. Realizando el mismo recorrido el estudiante deberá hacer una elevación de rodillas intentando que estas lleguen hasta la altura del pecho o abdomen, realizando este recorrido por 2 minutos sin parar. 8. Nuevamente el estudiante debe de hacer el mismo recorrido pero esta vez llevando los talones hacía la cola, durante 1 minuto y se descansara 30 segundos, luego se repetirá todo 5 veces más. 9. Finalmente el estudiante deberá hacer trote (skipping) continuo muy rápido en el mismo lugar por 30 segundos y pasados estos hará 5 pateos laterales con cada pierna, buscado la extensión completa de la rodilla y puntas de pies, descansar 1 minuto y luego deberá repetirlo 5 veces más.	sala de la casa adaptada, palos de escoba.	30 MINUTOS
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	1. Para el inicio de la parte central aparece el formador en plano general explicando el primer ejercicio el cual consta colocarse en 4 apoyos boca abajo sobre el tapete y comenzar un ejercicio llamado o conocido como escaladores, allí el estudiante manteniendo el abdomen contraído llevara de manera continua y alterna las rodillas al pecho sin perder la postura, realizando 5 series de 20 repeticiones con un descanso de 1 minuto entre cada serie. 2. En plano general nuevamente el formador explica una variación más del ejercicio anterior pero esta vez las rodillas deben ir flexionadas de manera lateral buscado el hombro, de igual manera realiza 5 series de 25 repeticiones teniendo un descanso de 30 segundos entre cada serie. 3. Se muestra el formador en plano general y acostado boca abajo indicando al estudiante que debe de hacer una plancha apoyado en los codos, para ello es necesario el uso del cojín, esta postura se realiza durante 30 segundos y descansa 30 segundos, luego debe de repetir la postura 2 veces más. 4. En plano general nuevamente el formador explica el nuevo ejercicio, el cual consta en colocarse en cuatro apoyos boca abajo apoyando las rodillas sobre el cojín y realizando una secuencia de movimientos colocando codos y manos en el tapete, realizando esta secuencia por 1 minuto y descansando 30 segundos, repitiendo todo 5 veces más. 5. Nuevamente el formador en plano general explicando una variación del ejercicio anterior el cual consta en colocarse en 4 apoyos boca abajo y ahora el estudiante deberá alternar levantando, mano derecha primero, luego mano izquierda, pie derecho y pie izquierdo, por 1 minuto y descansando 30 segundos, repitiendo todo 5 veces más. 6. Se muestra el formador en plano general y acostado boca abajo indicando al estudiante que debe de hacer una plancha nuevamente apoyado en los codos, para ello es necesario el uso del cojín, esta postura se realiza durante 30 segundos y descansa 30 segundos, luego debe de repetir la postura 2 veces más. 7. En el mismo plano el formador indica que el estudiante debe de hacer una postura nueva, la cual consta en colocarse primero en 6 apoyos donde las rodillas van en el cojín, luego deberá elevar una mano y la pierna contraria a la mano buscando extenderla completamente y manteniendo, de igual manera deberá alternar con las otras dos extremidades, allí debe de mantener por 30 segundos y descansar 30 segundos más, luego debe de repetir el ejercicio 3 veces más. 8. Finalmente en plano general sale el formador acostado boca abajo en el tapete junto con el palo de escoba he indica que el estudiante deberá sujetar el palo de escoba al frente con las manos y elevar un poco el pecho y las piernas al tiempo en que mueve el palo de escoba intentando que este toque de manera alterna y continua el piso.	sala adaptada para los ejercicios, cojín, tapete y palo de escoba.	60 MINUTOS

FASE FINAL : (CIERRE)	1. Sale el formador en plano general sentado en el suelo, frente a la cámara explicando el primer ejercicio relacionado el estiramiento además de eso en el video se aclara de manera escrita que cada estiramiento debe durar 15 segundos, luego indica que de hacerse una flexión de cadera hasta llegar a los tobillos sin flexionar las rodillas, luego se sientan en el suelo y separan las piernas buscando colocar el pecho en el suelo de igual manera sin flexionar las rodillas, luego debe ir pierna por pierna a buscar tocar la punta de los pies, seguido de una posición boca abajo tipo saludo al sol o foquita, luego debe llevar la cola hacia los talones sin mover las manos de lugar, 2. En el mismo plano el formador indica que el estudiante debe colocarse en posición lateral y extender un brazo hacia afuera, allí realiza un cuarto de rotación sobre el brazo llegando hasta donde su flexibilidad se lo permita, debe de alternar con ambos brazos, luego realiza una variación de los ejercicios pero esta vez colocándolos en el pecho de igual manera boca abajo, luego debe de girarse boca arriba y colocar los brazo extendidos por debajo hacia atrás y elevar allí el abdomen hacia el techo, 3. Luego el formador en el mismo indica que debe de sentarse y hacer posición mariposa, allí sujeta los tobillos y hace presión hacia el suelo en las rodillas con los codos, luego apoyo una mano sobre el suelo y extiende la otra con dirección al techo alternando con ambas manos, finalmente el estiramiento de la cabeza, abajo, al centro, atrás, centro, derecha, centro, izquierda y centro.	sala adaptada. Y tapete.	30 MINUTOS
OBSERVACIONES			

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. PAULO FREIRE			Nombre Instructor: LEYDY CAROLINA NIÑO GUERRERO	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-08-20	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Jueves,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1018415124	HELEN VALENTINA CORTES	Asistio
1011095131	LAURA VANESA BOHORQUEZ	Asistio
1033700765	SAMANTHA VIDES	Asistio
1033703084	SHARICK NATALIA ESPITIA	Asistio
1033700611	NICOLLE DAYANE GUTIERREZ	Asistio
1027523650	JIMMY SANTIAGO ANDICA	Asistio
1022929938	LIZETH KATERINE ANZOLA	Asistio
1014662857	DANNY CATALINA ROMERO	Asistio
1034284291	LUCAS ALEJANDRO HERNANDEZ	Asistio
1010176763	SHARIC CAROLINA CERON	Asistio
1022938620	CRISTIAN CAMILO DIAZ	Asistio
1080833565	JHON FREDY ANGULO	Asistio
1140915852	JUAN DAVID CANTOR	Asistio
1140915975	ALCISAMUEL ANDRES CARREÑO	Asistio
1000992958	TATIANA CORREDOR	Asistio
1028784573	JAIDER ANDRES BABATIVA	Asistio
1022944426	THANIA CALDERON	Asistio
1027522843	DAYAN STEFANY COPETE	Asistio
1022934301	SEBASTIAN RICARDO MEDINA	Asistio
1003704538	YULI CAROLINA RODRIGUEZ	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO