PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO PAULO FREIRE (IED) (PAULO FREIRE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LEYDY CAROLINA NIÑO GUERRERO**
3. FECHA:	2020-08-27	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	5
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 Y EL RECONOCIMIENTO DEL MISMO			
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)	1. Saludo del formador, presentación del programa e indicaciones sobre la actividad relacionando aspectos como: la ropa cómoda, un espacio libre donde moverse, hidratación, lavado de manos y distanciamiento social. 2. Voz del formador indicando los materiales a utilizar (5 pares de tennis, zapatos o chanclas, un palo de escoba, un cojín y un tapete). 3. El formador da inicio a la activación articular indicando que el estudiante deberá situar un punto de inicio y una de llegada con una distancia de 2 mts (colocando los zapatos en el punto de partida) y ubicando el palo de escoba entre sus piernas (simulando que es un caballo), este deberá transportar los tennis de un punto a otro (llevando de a uno en cada recorrido) saltando simulando el trote de un caballo dos veces. 4. El formador sale en plano general y comienza a realizar los movimientos correspondientes para el calentamiento general, colocando dos palos de escoba y los zapatos 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 saltos de rana, este ejercicio se realiza durante 10 recorridos y se descansara 30 segundos, entre cada recorrido. 5. Continuar con un desplazamiento en trote adelante y atrás en puntas de pies, y cada vez que pases por la mitad del recorrido vas a hacer skipping por 10 segundos, realiza durante 10 recorridos y se descansara 30 segundos, entre cada recorrido. 6. Nuevamente el estudiante debe de hacer el mismo recorrido pero esta vez se desplazará sobre los talones y luego llevará los talones hacía la cola, durante 10 segundos y realiza durante 10 recorridos y se descansara 30 segundos, entre cada recorrido. 7. Realiza ahora un desplazamiento lateral alrededor de los palos de escoba de manera continua por 1 minuto y luego descansa 1 minuto, asi vas a realizarlo 3 veces más. 8. Finalmente se hará un pequeñoestiramiento, donde se tomara el palo de escoba para realizar los siguientes ejercicios: con las piernasseparadas a la anchura de los hombros se alongará lo que más pueda por arriba hacia atrás, luego hacialos lados, luego hacia abajo sin doblar las rodillas.	sala de la casa adaptada,, palos de escoba y zapatos	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 de un juego llamada (imitando los animales) ubicara una distancia de 2 mts con un punto de partida y una de meta, e imitara el desplazamiento de un animal. El primer animal será un gato, se ubicara en 4 apoyos como si estuviera gateando cada desplazamiento deberá hacerse por 45 segundos y y se descansará 35 segundos, luego se repetirá 4 veces más. 2. En plano general nuevamente el formador explica otro animal a imitar el cual será el gorila donde se ubicara en 4 apoyos con las piernas semi flexionadas moviéndose de un lado a otro cada desplazamiento deberá hacerse por 45 segundos y se descansará 35 segundos, luego se repetirá 4 veces más. 3. Se muestra el formador en plano general y muestra otro animal a imitar, será el elefante donde se ubicara en 4 apoyos con los brazos y piernas totalmente estirados y las piernas separadas caminando sin flexionar ninguna parte, cada desplazamiento deberá hacerse por 45 segundos y y se descansará 35 segundos, luego se repetirá 4 veces más. 4. En plano general nuevamente el formador explica otro animal a imitar el cual será el cocodrilo, donde se ubicara acostada boca abajo y se arrastrara, se ubicaran los tennis en forma de ziczac y deberá llegar a la meta sin tocarlos, cada desplazamiento deberá hacerse por 45 segundos y y se descansará 35 segundos, luego se repetirá 4 veces más. 5. Nuevamente el formador en plano general explicando otro animal a imitar el cual será la araña, se ubicara en 4 apoyos boca arriba con un zapato en el estómago y se desplazara hacia al frente y luego hacia atrás sin dejar caer el zapato, cada desplazamiento deberá hacerse por 45 segundos y y se descansará 35 segundos, luego se repetirá 4 veces más. 6. Nuevamente el formador en plano general explicando otro animal a imitar el cual será el cangrejo, se ubicara en 4 apoyos boca arriba con un tennis en el estómago y se desplazara de lado a lado, cada desplazamiento deberá hacerse por 45 segundos y y se descansará 35 segundos, luego se repetirá 4 veces más. 7. Finalmente el formador en plano general explicando otro animal a imitar el cual será el canguro, se ubicara en 2 apoyos con las piernas semi flexionadas y las manos al lado del pecho con el palo de escoba en las manos y saltara al frente atrás y a los lados dibujando una cruz en el centro del espacio, cada desplazamiento deberá hacerse por 45 segundos y y se descansará 35 segundos, luego se repetirá 4 veces más.	ESPACIO ADECUADO	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 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, luego se den cerrar las piernas he intentar tocar las puntas de los pies sin flexionar las rodillas. 2. En el mismo plano el formador indica que el estudiante debe pasar una pierna por encima de la otras y llevarla hacia el hombro contrario, alternando con ambas piernas seguido por una torsión de la cadera hacia al lado llevando los brazos hacia atrás, luego en posición mariposa se debe pasar un brazo extendido por encima de la cabeza de forma lateral hacia el lado contrario, de igual manera debe alternar con ambos brazos. 3. En la misma posición el estudiante deberá entre lazar los dedos al frente y hacer una joroba grande con la espalda, asi mismo pero ahora con los brazos atrás y tratar de elevarlos hacia el techo lo mas que pueda, luego debe extender los brazos al frente y tomar uno a uno de la parte externa del tríceps y llevarlo hacia el pecho alternando con ambos brazos seguido por sujetar el codo y pasando el brazo por encima de la cabeza intentando colocar la palma de la mano en la espalda media. 4. Luego debe llevar un brazo al frente y sin flexionar el codo se debe estirar la muñeca y los dedos, llevándolos con la otra mano hacia el pecho, tanto arriba como abajo y finalmente el estiramiento de la cabeza, realizando los siguientes movimientos, abajo atrás derecha e izquierda	ESPACIO ADECUADO	30 MINUTOS
OBSERVACIONES			

ASISTENCIA

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. PAULO FREIRE			Nombre Instructor: LEYDY CAROLINA NIÑO GUERRERO	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-08-27	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1033700160	BRAYAN SNEYDER GUERRERO	Asistio
1084251874	KEVIN JHOAN IBARRA	Asistio
1030562120	JUAN ESTEBAN GARCIA	Asistio
1010963837	YAHIR STEVENSON BAUTISTA	Asistio
1140915764	YORINDEL NATALAIA ANGARITA	Asistio
1116857792	JONATHAN JULIAN COMEZAQUIRA	Asistio
1022949483	KEWIN FELIPE CABALLERO	Asistio