**PLAN DE CLASE**
**PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO PAULO FREIRE (IED) (PAULO FREIRE) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **LEYDY CAROLINA NIÑO GUERRERO** |
| 3. FECHA: | 2020-08-12 | 4. HORA: | Miercoles,10:00:00,12:00:00 |
| 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**<br>**MOTRIZ** | | | |
| DESARROLLO MOTOR :<br>ACTIVAR DE MANERA PROGRESIVA Y COORDINADA MOVIMIENTOS CORPORALES EN EL ESTUDIANTE, RELACIONADOS CON SU ESFUERZO FISICO. | TÉCNICAS DEL CUERPO :<br>CONCIENTIZAR AL ESTUDIANTE A LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA TECNICA EN LA EJECUCIÓN DE LOS MOVIMIENTOS EN PRO DE EVITAR LESIIONES O MALAS POSTURAS | CONDICIÓN FÍSICA :<br>MEJORAR LAS CAPACIDADES FISICAS Y COORDINATIVAS DEL ESTUDIANTE MEDIANTE ACTIVIDADES DE ESFUERZO FISICO ACORDE A SUS HABILIDADES Y DESARROLLOS | LÚDICA MOTRIZ :<br>INVOLUCRAR AL ESTUDIANTE Y SU CONTEXTO AL HAMBITO DE LA ACTIVIDAD FISICA EN CASA MEDIANTE EL JUEGO Y LA LUDICA. |
| **EXPRESIVA CORPORAL** | | | |
| LENGUAJES CORPORALES :<br>MEDIANTE EL USO ADECUADO DE LA RESPIRACIÓN, CONTROLO MIS EMOCIONES Y CANALIZO MIS IDEAS COMPRENDIENDO EL TRABAJO REALIZADO | | | |
| **AXIOLOGICA CORPORAL** | | | |
| CUIDADO DE SI MISMO :<br>COMPRENDO LAS DIFERENTES DINÁMICAS QUE EXISTEN ENTRE, EL ESPACIO QUE HABITO, LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA BUSCANDO MEJORAR MI ESTADIA EN CASA. | | | |
| **COMPETENCIA 2. CIUDADANAS**<br>**INTEGRADORA** | | | |
| EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD :<br>IDENTIFICAR LA ARTICULACIÓN PEDAGÓGICA QUE EXISTE ENTRE EL PEI DE LA INSTITUCIÓN Y EL CENTRO DE INTERÉS Y EL PROYECTO QUEDATEC EN CASA, HACIENDO ÉNFASIS A LOS VALORES COMO EJE DE CRECIMIENTO HUMANO. | | | |
| **COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES**<br>**INTERPERSONAL** | | | |
| AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR :<br>OBSERVO DETALLADAMENTE EL TRABAJO A REALIZAR Y JUSTIFICO MI RENDIMIENTO CON EL RESULTADO OBTENIDO AL FINAL DE LA CLASE. | | | |
| **TEMA :**<br>PREPARACIÓN Y ACONDICIONAMIENTO FISICO GENERAL | | | |
| **SUBTEMAS :**<br>ACTIVIDAD FÍSICA, RESISTENCIA, COORDINACIÓN Y FLEXIBILIDAD | | | |
| **FASE** | **ACTIVIDADES** | **RECURSOS** | **TIEMPO (MIN)** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| FASE INICIAL : (APERTURA) | 2. El formador sale en plano general y comienza a realizar los movimientos para una adecuada activación articular de manera ascendente, al mismo tiempo en el video se explica el tiempo de duración de cada ejercicio de manera escrita. 3. Se da indicación sobre los materiales a utilizar. 4. El formador sale en plano medio ubicando el tren inferior y los elementos a utilizar, luego comienza a realizar el primer ejercicio de calentamiento relacionado un trote progresivo en zic zac adelante y atrás, haciendo uso de dos escobas o palos de escoba. Indicando que este ejercicio se realizara por 30 segundos y en cada intervalo se descansar 10 segundos. 5. Seguido por un ejercicio alternando piernas de manera lateral, centro, lateral de igual manera se indica en el video la intensidad y secuencia que se refiere en ejecución 15 segundos cinco veces y con un intervalo de descanso de 15 segundos igualmente. 6. Luego de ello sale el formador en el mismo plano mencionado anteriormente realizando el ejercicio número dos del calentamiento el cual consiste en saltar con ambos pies en zic zac sobre y entre los palos de escoba explicando que una secuencia es ir adelante y atrás y asi repetirlo por 5 veces 7. Nuevamente sale el formador en plano medio enfocando el tren inferior realizando el siguiente ejercicio el cual consiste en alternar las piernas de izquierda a derecha haciendo una secuencia de dos tiempos en el centro, repitiendo este ejercicio 5 veces. 8. Nuevamente sale el formador en plano medio enfocando el tren inferior realizando un ejercicio de velocidad y resistencia ubicando los palos de escoba en forma de A mayúscula y explica que el ejercicios deberá hacerse por un tipo de 30segundos. 9. Para finalizar el calentamiento sale el formador en plano general indicando el ejercicio a realizar el cual consiste en tomar los dos palos de escoba y en posición de sentadilla realizar una flexión y extensión de cododurante un minuto. | Dos palos de escoba o dos escobas. | 30 minutos |
| FASE CENTRAL : (DESARROLLO) | 2. Sale el formador en plano general sentado en el suelo con los materiales ubicados en posición de A mayúscula y el articulo liviano iniciando con un fortalecimiento abdominal de manera lúdica al transportar con los pies el objeto liviano de un lado al otro, en el video se especifica que el ejercicio deberá realizarse 15 veces. 3. En el mismo plano sale el formador sentado en el suelo nuevamente ubicando el objeto liviano con las piernas e indicando el ejercicio a realizar el cual consiste en girar hacia un lado primero y luego para el otro si dejar caer el objeto y deslizándose sobre el papel periódico, buscado nuevamente una resistencia abdominal. 4. Dando continuidad con el fortalecimiento abdominal el formador igualmente en plano general sentado en el suelo explica una variación de movimientos con el objeto liviano y fortaleciendo la parte abdominal, dicho ejercicio consta en que en posición de canoa boca arriba se tomar el objeto liviano con los pies y luego se flexionaran los pies hasta lograr tener el objeto con las manos realizando 3 series de 15 repeticiones. 5. En plano general boca abajo sale el formador ubicado en 6 apoyos, valiéndose nuevamente con los palos de escoba y el objeto liviano, allí tendrán que cambiar el objeto liviano de lugar con la mono contraria, permitiendo un fortalecimiento de hombros y muñecas, este ejercicio se realizará por 1 minuto 5 veces y entre cada intervalo se descansará 30 segundos. 6. En plano general sale el formador en posición supino en 4 apoyos junto con el objeto liviano en su vientre y la escoba al lado de el, luego de ello explica el ejercicio a realizar para continuar con el fortalecimiento de hombros y muñecas al pasar por encima del palo de escoba en varas ocasiones sin que el objeto liviano se caiga, este ejercicio se debe realizar indicando que se debe hacer 5 series de 10 repeticiones. 7. Finalmente sale el formador nuevamente en plano general realizando el último ejercicio de la parte central apoyado de una silla, el ejercicio a desarrollar consiste en la flexión y extensión de codo apoyados en la silla manteniendo la espalda recta y las rodillas flexionadas buscando un ángulo de 90 grados. Dicho ejercicio debe desarrollarse por 4 series de 10 repeticiones | sala adaptada para los ejercicios, los palos de escoba, el objeto liviano, silla | 60 minutos |
| FASE FINAL : (CIERRE) | 2. En el mismo plano sale el formador explicando el segundo ejercicio el cual consta mantener las piernas cerradas y extendidas con la intención de llegar a las puntas de los pies y si no alcanzan este objetivo se puede llegar al tobillo de acuerdo la flexibilidad de cada estudiante, de igual manera este ejercicio por 15 segundos. 3. El formador sale en plano general sentado realizando el siguiente ejercicio el cual consta de tomar de cruzar una pierna sobre la otras y tomar la parte externa de la rodilla llevándola hasta el hombro contrario, de igual manera por 15 segundos. 4. Nuevamente se muestra el formador en plano general realizando el siguiente estiramiento, medio splet flexionando una pierna en gancho y apoyando la pelvis sobre la pierna flexionada, llevando la otra pierna hacia atrás completamente extendida. 5. Sale el formador nuevamente en plano general en posición de cuatro apoyos buscado extender los brazos al frente y sin flexionarlos al mismo tiempo llevo la cola hacia atrás. Y luego realizo un movimiento de foca o saludo al sol. | espacio adaptado para los ejercicios, | 30 minutos |
| **OBSERVACIONES** | | | |

**ASISTENCIA**
**PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**

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

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1034517074** | LAURA CAROLINA CASTAÑO | Asistio |
| **1010962721** | JHOINER SMITH SANABRIA | Asistio |
| **1073980525** | KENIA ISABEL FABRA | Asistio |
| **1014658515** | ADRIAN GOMEZ | Asistio |
| **1013261812** | EVELYN KATERIN LEON | Asistio |
| **1072394378** | MICHELL VALENTINA MORALES | Asistio |
| **1141116113** | NICOLAS ESTEBAN MUÑOZ | Asistio |
| **1033693256** | LUNA ASLEY ORTIZ | Asistio |
| **1101566111** | ALVARO ESTEBAN PEREZ | Asistio |
| **74584202** | VALENTINA ALEJANDRA GUEVARA | Asistio |
| **1011082681** | YESIKA KACTERIN POLOCHE | Asistio |
| **1028662748** | KEVIN DANIEL MARIN | Asistio |
| **1022950381** | LAURA SOLANGIE AVILA | Asistio |
| **1109382487** | JUAN ALEJANDRO CASTELLANOS | Asistio |
| **1069643431** | JUAN SEBASTIAN COLMENARES | Asistio |
| **1063952453** | DARIANYS ENITH GARCIA | Asistio |
| **1027524661** | JOSE STEVEN GARCIA | Asistio |
| **1032938675** | MIGUEL ANGEL GUARIN | Asistio |
| **1033677971** | ANDRES JHOANI CUPITRA | Asistio |
| **1027281665** | JUAN MATEO BONILLA | Asistio |

**Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**