PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO SANTA MARTHA (IED) (SANTA MARTHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**David Andres Martinez Mondragon**
3. FECHA:	2020-07-30	4. HORA:	Jueves,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	6	9. CICLO:	3 ,4
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos	TÉCNICAS DEL CUERPO : Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.	CONDICIÓN FÍSICA : CONDICIÓN FÍSICA : Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas.	LÚDICA MOTRIZ : LÚDICA MOTRIZ : Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : LENGUAJES CORPORALES : Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : CUIDADO DE SI MISMO : Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Manifiesto mi punto de vista cuando se toman decisiones colectivas.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : AMISTAD, RESPETO : Manifiesto mi punto de vista cuando se toman decisiones colectivas.			
TEMA : LATERALIDAD Y FUERZA			
SUBTEMAS : FUERZA DINAMICA			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	CALENTAMIENTO: ANIMACION: 1. buscar un familiar y se jugara piedra papel y tijera: se ubican de frente, cada uno tendra un distancia hacia atrás de uno o dos metros, a la cuenta de 3 se dira en voz alta piedra papel o tijera, el que pierda debe salir a coger a su compañero impidiendo que pase la distancia demarcada, Variantes: , sentados. acostados boca abajo, acostados boca arriba , de lado, ubicacion boca arriba solo apoyando manos y pies en el piso.. se realizara por cada posición del cuerpo, 5 veces .	los recursos y/o materiales que se necesitan señalizacion del metro de distancia: media o una cuerda o un zapato.	15 minutos
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	"señalizar dos o tres metros de distancia: cada ejrcicio 4 series de 6 repeticiones. -trote de frente -trote hacia atrás - desplazamiento lateral derecha e izquierda - combinando trote hacia adelante regreso con trote de para atras, desplazamiento lateral derecha, desplazamiento izquierda. - desplazamiento lateral cruzando los pies, skipping alto - skipping bajo. - combiancion FRASE DEL DIA: Si te cansas, aprender a descansar, no a renunciar" "TRABAJO DE FUERZA: realizar 4 series de 10 repeticiones, descansado 2 minutos por cada serie. *Sentadillas. ... *Flexiones de brazos *planchas Fondos de tríceps. ... *Elevaciones laterales de brazos. ... *Abdominales. ... *La tabla. Hay que poner los antebrazos en el suelo y con las puntas de los pies apoyados, hay que contraer isométricamente el abdomen. el objetivo es que el cuerpo permanezca durante unos 20 segundos en línea recta. *zancadas derecha e izquiera con desplzamiento. *Saltar a la cuerda "	los recursos y/o materiales que se necesitan: cuerda, colchoneta o tapete o cobija y señalizacion de dos o tres metros con una media o algun objeto visible.	1 hora 30 minutos

FASE FINAL : (CIERRE)	"*estiramientos corvas: de pie, pies juntos y rodillas extendidas, flexionarse y dejarse caer con el peso del cuerpo, se puede forzar agarrando posteriormente las piernas y traccionando. *estiramiento cuadriceps: de pie, agarrando posteriormente con mano izquierdo la pierna derecha o izquierda, traccionar hacia arriba. Repetir con la otra pierna. *estiramientos adductores: igual que el ejercicio anterior pero ahora con los pies lo mas separados posibles y apoyando las manos al frente en el suelo *estiramiento gemelo: de pie, sobre un bordillo y con el peso de todo el cuerpo sobre las puntas (falanges) de los dedos de los pies. Repetir con el otro pie. parados posibles y apoyando las manos al frente en el suelo. *estiramiento deltoides: de pie, apoyando a la altura de los hombros en una pared o espaldera, dejar caer el peso del cuerpo en las manos. *Estiramiento espalda: agarrados con las manos a una espaldera, colgolgarse de esta con brazos y piernas extendidas. *Estiramiento triceps y oblicuos: de pie, pies separados agarramos posteriormente el codo derecho con la mano izquierda y nos inclinamos lateralmente al tiempo que traicionamos del codo. Cambio de brazo. *Hidratarse y animate para la siguiente fase. "	los recursos y/o materiales que se necesitan: cuerda, colchoneta o tapete o cobija	15 minutos

OBSERVACIONES

reto: " La pelota ha de ser pequeña a de igual manera el recipiente. he aquí la complejidad del reto. Coloca el vaso o recipiente a un dos metros del espacio a trabajar, y por turnos, debe realizar 20 abdominales posteriormente se pone de pie y lanza una pelota. por cada lanzamiento debe realizar lo 20 abdominales . Varientes. 1 . Nos sentamos teniendo el brazo derecho y codo totalemte extirado por arriba de la cabeza, debes intertar levantarte ayudandote con la otra mano y lanzar la pelotica. levantarse salto: posición de rodillas , apoyamos puntas de los pies hacia dentro los brazos los llevas hacia atras para impulssarse y hacer el salto llevando los pies en el suelo. lanzar 1 pelotica . debe realziar los intentos correspondientes teniendo en cuenta que termina cuando las 3 peloticas esta en el vaso o recipiente. ¡A ver quién es el que encesta más rapido las tres peloticas ! " pelota p pelota de papel pequeña y un vaso o recipiente pequeño.

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. SANTA MARTHA			Nombre Instructor: David Andres Martinez Mondragon	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-07-30	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Jueves,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1027402098	JEIMY LIZETH VEGA	Asistio
1034281988	JOYCE DANIELA URBANO	Asistio
1010963142	JHONATAN DAVID VARGAS	Asistio
1028481580	EDWIN SANTIAGO GOMEZ	Asistio
1033711842	GEIDY LORENA CARDENAS	Asistio
1029141018	ANDRY SOFIA CORTES	Asistio
1033709777	KAREN ELIANA MONTAÑO	Asistio
1028486197	JUAN SEBASTIAN MORALES	Asistio
1019988510	HEIDY DANIELA GONZALEZ	Asistio
1033693017	JEILY TATIANA PEÑA	Asistio
1123322661	ANYELI VANESA CHILITO	Asistio
1012917358	MICHAEL ALEJANDRO CRISTANCHO	Asistio
1028782054	ELIZABETH CORTES	Asistio
1096198691	ALYSON NAYIBET VANEGAS	Asistio
1021513674	JUAN DAVID SUAREZ	Asistio
1022944052	LINA JASLEIDY SARRIA	Asistio
1140918837	EMELY JIMENEZ	Asistio
1028400996	ANGIE VALENTINA COMAS	Asistio
1022958285	KAROL YULIANA RODRIGUEZ	Asistio