PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO SANTA MARTHA (IED) (SANTA MARTHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**David Andres Martinez Mondragon**
3. FECHA:	2020-08-21	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	6	9. CICLO:	2
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : DESARROLLO MOTOR: Selecciono movimientos de desplazamiento y manipulación.	TÉCNICAS DEL CUERPO : TÉCNICAS DEL CUERPO: Domino la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas.	CONDICIÓN FÍSICA : CONDICIÓN FÍSICA: Identifico métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas y los aplico.	LÚDICA MOTRIZ : LÚDICA MOTRIZ: Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones, en situaciones de juego y actividad física.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : "CUIDADO DE SI MISMO: Reconozco el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de mi formación."			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : "EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD: Promuevo la responsabilidad en el desarrollo de las actividades trabajadas. Identifico y comprendo los prejuicios y estereotipos en su entorno social."			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : "AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR: Promuevo el dialogo y la transmisión de ideas u opiniones con otros."			
TEMA : TEMA : LANZAR Y ATRAPAR			
SUBTEMAS : SUBTEMAS : Caminar, correr, saltar, atrapar y lanzar.			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	"ACTIVIDAD 1. Movilidad Articular Aparece el formador de pie en plano general frente a la cámara, realizando movilidad articular en posición de pie, ACTIVIDAD 2. Saltos Objetivo: Activación Descripción del ejercicio: se realiza calentamiento con saltos en x o jumping jack con intervalos de a 20. ACTIVIDAD 3: Juego de punteria Objetivo: Lanzamiento Descripción del ejercicio: Con una caja u olla la ponemos boca abajo y un costado sobre una botella y con ayuda de pelotas echas de medias, papel, trapos o lo que haya en casa vamos a lanzarlas hacia la botella logrando que la botella y la pelota caigan dentro de la caja u olla al momento de caer. repetir varias veces hasta lograrlo y despues desde mas lejos."	"Indumentaria: Ropa cómoda, Espacio de trabajo: sala de estar o cualquier lugar donde tengas espacio de al menos 2 metros por 2 metros libre de bordes. Materiales a usar para cada actividad de la fase inicial (no se requiere) Actitud!!! Ejercicio 1: movilidad articular muñecas 10 segundos y pies 10 segundos con cada pie. Ejercicio 2: Saltos en X: saltamos realizando 5 series de 10 repeticiones. Ejercicio 3: caja u olla, botella, cinta para demarcar la linea de salida, pelotas de medias en forma de balón."	15 minutos

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	"ACTIVIDAD CENTRAL 1 Lanzar el elemento al aire hacer una sentadilla y atraparla antes de que caiga al piso . 20 lanzamientos pero solo valen los que se logren realizar sin dejar caer la pelota." "ACTIVIDAD CENTRAL 2 Lanzar al aire aplaudir adelante y atrás antes de atrapar. 20 lanzamientos pero solo valen los que se logren realizar sin dejar caer la pelota." "ACTIVIDAD CENTRAL 3 Lanzar hacia la pared y atrapas. 20 lanzamientos pero solo valen los que se logren realizar sin dejar caer la pelota." "ACTIVIDAD CENTRAL 4 Lanzar por debajo de la pierna hacia la pared y atrapar. Variante: Lanzar por debajo de la pierna hacia arriba y atrapara la pelota antes que caiga al piso. 20 lanzamientos pero solo valen los que se logren realizar sin dejar caer la pelota." "ACTIVIDAD CENTRAL 5 Finalizamos con dos pelotas, las lanzamos muy alto y atrapamos nuevamente antes de que cigan al suelo. Variante: Lanzar las pelotas intercambiandolas de las manos. 20 lanzamientos pero solo valen los que se logren realizar sin dejar caer la pelota."	"Indumentaria: Ropa cómoda, Espacio de trabajo: Sala de estar o cualquier lugar donde tengas espacio de al menos 2metros por 2 metros libre de bordes. Materiales para usar en la fase central: Pelota construida con un par de medias o papel periódico, cordón o cuerda, dos bolsas plásticas y un zapato o par de medias. Ejercicio 1: 20 repeticiones Ejercicio 2: 10 repeticiones con cada mano solo valen los que se logren realizar. Ejercicio 3: 15 veces hasta que el zapato retorne nuevamente a mis pies. Ejercicio 4: 20 repeticiones solo valen los que se logrenrealizar."	1 hora 30 minutos
FASE FINAL : (CIERRE)	"ACTIVIDAD FINAL 1 Acostado boca arriba hacer lanzamientos con pelota. Inhalaar por la nariz y exhalar por la boca" "ACTIVIDAD FINAL 2 Estiramiento y flexibilidad, poniéndonos en posición de pie desde tren superior al tren inferior."	cobijita o colchoneta	15 minutos

OBSERVACIONES

"RETO Ponemos tres monedas o tapas encima de la mano como observas en la imagen y las lanzamos hacia el arriba la idea es atraparlas con la misma mano al tiempo antes de que caigan al suelo. " 1 vaso y una pelota de papel

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. SANTA MARTHA			Nombre Instructor: David Andres Martinez Mondragon	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-08-21	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Viernes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1027530512	LAURA ISABELA MUÑOZ	Asistio
1011205961	ALISSON DAYANA GUANUME	Asistio
1011209640	MELANIE DAYANNA SANABRIA	Asistio
1140922276	NICOLAS FELIPE BERNAL	Asistio
1022980665	ASHLYE DAYANA GARCIA	Asistio
1220213014	SERGIO DAVID RODRIGUEZ	Asistio
1022981772	NICOL SOFIA TORRES	Asistio
1026576324	MARIA JOSE RODRIGUEZ	Asistio
1025148674	JOEL SANTIAGO ACERO	Asistio
1027285752	JOHANN SEBASTIAN SANCHEZ	Asistio
1146128691	JUAN SEBASTIAN ZAMUDIO	Asistio
1023918367	Catalina Florez	Asistio
1080934690	Karen Daniela Cruz	Asistio
1029285988	JUAN DIEGO HERRERA	Asistio
1140920803	THOMAS GONZALES	Asistio
1140923644	CESAR ALEJANDRO BERBEO	Asistio
1140924136	JUAN PABLO CARO	Asistio
1013010926	JUAN RODRIGUEZ	Asistio
1032682950	VALERYE ALEJANDRA RODRIGUEZ	Asistio
104221248	ARON ALESSANDRO HERNANDEZ	Asistio
1140922659	DANNA SOFIA LOZANO	Asistio
1026674952	STEVAN MANRIQUE	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO