PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO SANTA MARTHA (IED) (SANTA MARTHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**David Andres Martinez Mondragon**
3. FECHA:	2020-08-20	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:	5
8. ZONA:	6	9. CICLO:	3 ,4
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 : COMPETENCIA 2. CIUDADANAS INTEGRADORA Aplica los valores de la excelencia y respeto en la Convivencia Ciudadana.			
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)	EXPLICACION DE LA SESIÓN Aparecen los implementos que se utilizaran en la clase en plano general frente a la cámara, el formador explica los objetivos y actividades de la sesión. 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 logren realizar.	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:	2020-08-20	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: 5	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1022944052	LINA JASLEIDY SARRIA	Asistio
1028782054	ELIZABETH CORTES	Asistio
1010963142	JHONATAN DAVID VARGAS	Asistio
1027402098	JEIMY LIZETH VEGA	Asistio
1096198691	ALYSON NAYIBET VANEGAS	Asistio
1034281988	JOYCE DANIELA URBANO	Asistio
1033709777	KAREN ELIANA MONTAÑO	Asistio
1140918837	EMELY JIMENEZ	Asistio
1012917358	MICHAEL ALEJANDRO CRISTANCHO	Asistio
1022951520	SOFIA ROJAS	Asistio
1033711842	GEIDY LORENA CARDENAS	Asistio
1028481580	EDWIN SANTIAGO GOMEZ	Asistio
31337359	SOFIA MYLENA POLANCO	Asistio
1123325438	ANDRY VALENTINA CHILITO	Asistio
1140918125	ISABEL SOFIA GALVIS	Asistio
1022954371	VALERI DANIELA MURILLO	Asistio
1050606655	GELMAN ALEJANDRO LARGO	Asistio
1029141018	ANDRY SOFIA CORTES	Asistio
1021513674	JUAN DAVID SUAREZ	Asistio
1033698715	CARLOS ANDRES CASTAÑEDA	Asistio
1123322661	ANYELI VANESA CHILITO	Asistio
1022948065	DANIEL ESTEBAN TORRES	Asistio
1022934289	JASMIN ALEJANDRA RUBIO	Asistio
1028400996	ANGIE VALENTINA COMAS	Asistio
1022958285	KAROL YULIANA RODRIGUEZ	Asistio
1140915501	EMELY NAYIVE AGUILAR	Asistio
1120354550	DAWER STIVEN CACERES	Asistio
1019988510	HEIDY DANIELA GONZALEZ	Asistio
1033693017	JEILY TATIANA PEÑA	Asistio
1028486197	JUAN SEBASTIAN MORALES	Asistio
1019994368	TANIA VALENTINA MONTES	Asistio
1010963390	DANIEL SANTIAGO BARBOSA	Asistio
1021676553	DANNA SOFIA HUERTAS	Asistio
1000691678	BANESA ALEXANDRA HERRERA	Asistio
1025537409	CAROL TATIANA MARTINEZ	Asistio

1022963034	MARIA FERNANDA GUTIERRREZ	Asistio
1011097290	ALEXANDRA HERNANDEZ	Asistio
1021668992	ANDRA JAYET MANRIQUE	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO