PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO SANTA MARTHA (IED) (SANTA MARTHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**David Andres Martinez Mondragon**
3. FECHA:	2020-08-19	4. HORA:	Miercoles,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	6	9. CICLO:	3
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : DESARROLLO MOTOR Explorar y vivencia por medio de ejercicios y juegos los diferentes patrones básicos de movimiento	TÉCNICAS DEL CUERPO : TÉCNICAS DEL CUERPO: Exploró combinaciones básicas de movimiento con el uso de elementos y sin ellos.	CONDICIÓN FÍSICA : CONDICIÓN FÍSICA : Explora desde el juego las diferentes formas de movimiento mejorando su condición física.	LÚDICA MOTRIZ : LÚDICA MOTRIZ : Utiliza los diferentes recursos físicos que tiene a disposición para el desarrollo de la clase.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : LENGUAJES CORPORALES : Exterioriza y comunica emociones por medio del movimiento y la expresión corporal.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : CUIDADO DE SI MISMO : Identifica acciones del cuidado de su cuerpo antes, durante y después de cada sesión de clase.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Identificó mis habilidades sociales cuando me esfuerzo en la actividad realizada			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Expreso sentimientos y emociones de maneras diferentes			
TEMA : TEMA : Habilidades básicas.			
SUBTEMAS : "SUBTEMAS : Caminar- Correr- Trabajo con y sin elementos Resistencia – Formas jugadas "			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	"Saludo y Bienvenida al programa Queda TEC en casa: El formador saludará y dará la bienvenida a los estudiantes del programa haciendo énfasis en el nombre del Proyecto y en el Centro de Interés, Gimnasia Recomendaciones: El formador hablara de la ropa adecuada y cómoda para hacer ejercicio, la organización del cabello, El espacio seguro para hacer los ejercicios y la hidratación Presentación del Tema y Subtema: El formador presentará como tema “Coordinación Básica- Habilidades Básicas “ y Subtema “ Caminar y Correr” Calentamiento: Por medio de una ronda “Cabeza, Hombros Rodillas….” El formador realizará la entrada en calor realizando movilidad articular al ritmo de la misma. Para que el alumno la realice dos veces Ronda: Du-du, da-da-da-da-da….. El Formador ejecuta la ronda al ritmo de la voz moviendo los segmentos corporales para que el alumno igual la realice por dos veces más"	" Formador en plana general Sala de la Casa Luz Natural y/o artificial Plano General Voz del Formador Material sesión : Botilito de Hidratación"	15 minutos

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	"Introducción: El formador recalcará que esta será la parte más importante de la sesión de clase y explicará como debe demarcar el espacio y el material con que se va a trabajar. Se debe dibujar una cruz en el suelo con el material que se tenga en casa y en este caso el formador lo hará con cinturones Actividades : Caminar :El formador explicará la forma como debe mantener la postura,(cabeza y mirada al frente, hombros hacia atrás, espalda recta, brazos y piernas rectas) y el sitio donde debe ubicarse, en el centro de la cruz, para comenzar a caminar hacia Delante. Hacia Atrás. Hacia el lado Izquierdo. Hacia el lado Derecho, volviendo siempre al centro y manteniendo la postura. Variaciones: -. Posición de los Brazos: El formador explicará que al desplazarse caminando, en las direcciones ya expuestas se pueden colocar las manos en diferentes posturas como arriba, a los lados, en la cintura, al frente haciendo el ejemplo. Invita a los estudiantes a que se ideen otra forma de la postura de los brazos y lo repitan dos veces. -. Con Elemento: El formador invita otra forma de caminar, pero con un elemento en la mano en este caso con un peluche o con cualquier juguete que pueda manipular y haciendo ya el recorrido libremente por el espacio ya sea en círculos, zigzag etc……. Correr :El formador explicará como se deben colocar los brazos y las piernas en el momento de hacer el desplazamiento en la carrera Actividad: Juego Alcanzar el peluche: El formador explicara que se marca el espacio en línea inicial y línea final, donde se colocara unos peluches uno al lado del otro,(mínimo 5 peluches) la idea del juego es salir corriendo a recoger el peluche de la línea final para dejarlo en la línea inicial. Debe hacer lo mismo con todos los peluches y repetir el juego dos veces "	"Formador en plano general Sala de la Casa Luz Natural y/o artificial Plano General Voz del Formador Material sesión: Cinturones, peluches"	1 hora 30 minutos
FASE FINAL : (CIERRE)	"Estiramiento: El formador explica que una vez realizados todos los ejercicios se harán unos movimientos para que el organismo vuelva a su estado normal Actividad: Ejercicios de respiración -inhalar-exhalar acompañado con el movimiento de los brazos- El formador indicará los movimientos al tiempo que los realiza para que el estudiante los ejecute, y así su cuerpo vuelva a una etapa de reposo. Movimientos laterales de cabeza, elevación de brazos alterno, flexión de tronco, estiramiento alterno de piernas hacia atrás , a la lo vuelve a invitar para que se hidrate"	"Formador en plano general Sala de la Casa Luz Natural y/o artificial Plano General Voz del Formador"	15 minutos

OBSERVACIONES

Reto: El formador se colocará un libro en la cabeza manteniendo la postura correcta. Comenzará a desplazarse en las diferentes direcciones, jugando libremente con ellas y aumentando la velocidad del caminar hasta llegar a correr sin que el libro se le caiga...y desafia a los estudiantes para que lo hagan en forma de pregunta "Formador en plano general Sala de la Casa Luz Natural y/o artificial Plano General Voz del Formador"

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. SANTA MARTHA			Nombre Instructor: David Andres Martinez Mondragon	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-08-19	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Miercoles,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025543267	SARA ARIZA	Asistio
1018246110	JOSE ALEJANDRO BARRERA	Asistio
1016835039	ITXZA CLARITA BOHORQUEZ	Asistio
1028489088	LAURA SOFIA BOHORQUEZ	Asistio
1062965567	JHOSELIN HERNANDEZ	Asistio
1140916096	MICHELL DANIELA JIMENEZ	Asistio
1140921934	DAVID SANTIAGO SOLER	Asistio
1140921392	JEFERY MACKEY CABALLERO	Asistio
1140920032	JOEL RICARDO REYES	Asistio
1022968478	YENNSY TATIANA PEREZ	Asistio
1033726204	EVELIN VALERIA JARAMILLO	Asistio
1028944872	ANGIE SOLEIDY PARDO	Asistio
1140920534	MILEY NICOLE SANCHEZ	Asistio
1140920478	DANIEL STIVEN SANTOS	Asistio
1022965847	HEYLIN DAYANA RODRIGUEZ	Asistio
1022950999	SARA DANIELA GONZALEZ	Asistio
1033718601	PEÑA SANCHEZ MELANIE	Asistio
1069645316	ANGEL ANDRES HIDALGO	Asistio
1014669039	YINETH ANDREA ALFONSO	Asistio
1011101848	DIDIER STEBAN ALDANA	Asistio
1028786286	PAULA ANDREA CARDOZO	Asistio
1022957660	MANUEL ANTONIO MACHADO	Asistio
1054373542	LAURA VALENTINA ABRIL	Asistio
1022945192	KAREN DAYANA CUARTAS	Asistio
1022965328	CAMILA VALENTINA LOPEZ	Asistio
1140919627	EDDY SANTIAGO PINZON	Asistio
1087800931	HADER QUINTERO	Asistio
1140919686	YISELT MARIANA VALERIANO	Asistio
1022965766	HAIR SEBASTIAN MANCERA	Asistio
1078347263	HEIBER ESTEBAN PACHON	Asistio
1084923527	SAIRA MICHELLE RIVERA	Asistio
1022948644	JHOSTIN DUVAN VARGAS	Asistio