PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO SANTA MARTHA (IED) (SANTA MARTHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**David Andres Martinez Mondragon**
3. FECHA:	2020-08-28	4. HORA:	Viernes,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	6	9. CICLO:	3
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. Aparece el formador de pie en plano general frente a la cámara, realizando movilidad articular en posición de pie, ACTIVIDAD 2. Saltos en X Objetivo: Activación Descripción del ejercicio: realizando una activación corporal con saltos en X, realizando un salto en posición corporal de X y cerrando nuevamente realizando 10 repeticiones, relajación de 10 segundos en 5 series. Balísticos de pie con los brazos extendidos y haciendo los pateos alternando las piernas y lateralidad del pateo (izquierda derecha al frente al lado) 10 pateos por cada lado en total 20 por pierna. ACTIVIDAD 3: Objetivo: Actividad viso manual. Descripción del ejercicio: Se inicia atrapando la pelota en posición de pie, tomamos la pelota realizada con la media o papel, y la colocamos sobre el pie derecho y lanzamos a atrapar con la mano, haciendo alternancia de pie por 20 repeticiones."	"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: Posición de pie lance de la pelota con un pie y atrapándola con la mano, alternando los pies. 20 repeticiones"	15 MINUTOS

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	"ACTIVIDAD CENTRAL 1 Actividad en Parejas: con ayuda de un familiar se realiza la actividad de la fase inicial pero esta vez en pareja, se hace lance de la pelota realizada de un par de medias con un pie y el compañero parado en frente debe atraparla con la mano, alternando quien lanza y quien atrapa. 20 repeticiones." "ACTIVIDAD CENTRAL 2 Se amarra la pelota de medias con el cordón y se sostienen con la mano derecha y el vaso plástico con la mano izquierda, se patean las medias sin soltar el cordón de manera que se logre introducir en el vaso, por 10 repeticiones solo valen los que se logren realizar, después alternamos las manos." "ACTIVIDAD CENTRAL 3 El próximo ejercicio lo vamos a realizar con la bolsa y el zapato. Lo primero que debemos realizar es ubicar el zapato junto nuestro cuerpo, luego lanzamos la bolsa hacia arriba, y nos agachamos a tocar el zapato con la mano contraria con la cual lance la bolsa y subimos rápidamente a atrapar nuevamente la bolsa sin que esta caiga al suelo, debemos ir alejando el zapato de nuestro cuerpo de manera que hagamos movimiento lateral del cuerpo mientras lanzamos la bolsa y tocamos el zapato y volvemos a recepcionar la bolsa. La longitud máxima de movimiento será de 1.mt aproximadamente, se realizará 15 veces hasta que el zapato retorne nuevamente a mis pies. " "ACTIVIDAD CENTRAL 4 En parejas uno al frente del otro. El compañero A tendrá un recipiente vacio pegado al estomado y el compañero B tendra una pelota de medias que deberá lanzar al compañero A, para que este atrape la pelota con el recipiente. 20 lanzamientos."	"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 Se inicia con la actividad de cierre realizando un estiramiento y flexibilidad, poniéndonos en posición de frente con nuestro compañero, hacemos apertura de las piernas nos tomamos de los brazos y bajamos el tronco los dos al tiempo para estirar la espalda sosteniendo por 30 segundos en 2 repeticiones" "ACTIVIDAD FINAL 2 Estiramiento de espalda en posición boca abajo, llevando la parte superior del tronco hacia atrás con los brazos estirados sosteniendo por 10 segundos en 2 repeticiones finalmente se dan las indicaciones y recomendaciones finales, de hidratación y de lavado de manos, autocuidado."	cobijita o colchoneta	15 MINUTOS

OBSERVACIONES

"RETO Se tiene un vaso plasticoo y dentro del vaso una pelota de papel que se lanza hacia arriba y el objetivo es hacer un circulo alrrededor de la pelota y introducirla de nuevo." 1 vaso y una pelota de papel