PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**MIRIAM TERESA DULCE MORENO**
3. FECHA:	2020-08-18	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	6	9. CICLO:	3
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 técnicas de tensión, relajación y control corporal.	CONDICIÓN FÍSICA : Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.	LÚDICA MOTRIZ : Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Reconoce como la práctica lúcida incide favorablemente en su desarrollo físico.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Comprende la actividad física como una forma para mejorar su salud y bienestar.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Reconoce que las normas de convivencia ciudadana ayudaran a evitar situaciones de exclusión y discriminación.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Comprende que cuando las personas son discriminadas, su autoestima y sus relaciones con los demás se ven afectadas.			
TEMA : Habilidades básicas.			
SUBTEMAS : Equilibrio.			
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 tema de equilibrio desplazándose con un rollo de papel higiénico en la cabeza. Recomendaciones: El formador hablara de la ropa cómoda e invita al calentamiento: El formador indica: hay que correr por cualquier espacio, colocando obstaculos y en el momento que desee el estudiante tomara la primera posición de equilibrio que consiste en apoyo en un pie, el otro flexionado al frente, brazos extendidos arriba, mantener posición de equilibro, volver a trotar por 20 segundos y tomar la segunda posición, apoyo en un pie bajar el tronco con espalda recta, cabeza arriba, brazos a los lados, mantener el equilibrio por 10 segundos. Repetir este trabajo 15 veces.	Formador en plana general Sala de la Casa Luz Natural y/o artificial Plano General Voz del Formador Material sesión : Cojines, Hidratación	20

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	Introducción: El formador recalcará que esta será la parte más importante de la sesión. Actividades equilibrio: Ejercicio 1. El formador indica que para este ejercicio deben haber varios obstaculos en la zona de trabajo, tendrá un rollo de papel higiénico en la cabeza para realizar desplazamientos, se deben hacer durante 1 minuto, 5 veces. Ejercicio 2. colocar una cinta o cordón en el piso, en un extremo de la cinta habrá un rollo de papel higiénico el formador se para sobre la cinta adelante del rollo de papel extendiendo el cuerpo hacia arriba, se agacha toma el rollo de papel lo pone al frente pasa por encima, marca la posición de extensión del cuerpo y se agacha para tomarlo de nuevo; esto lo repite hasta terminar la cinta que esta en el piso, se debe hacer 15 recorridos. El formador hace la observación de colocar toda la planta de los pies en cada paso que se de. Ejercicios 3. Colocar en el piso rollos de papel o cualquier objetos que queden separados, mediante pequeños saltos donde el impulso y la llegada se hace a un pie y manteniendo el equilibrio. Ejercicio 4. Igual que el ejercicio 3 pero con dos rollos de papel y en desplazamiento en punta de pies; hacer 15 recorridos.	Formador en plano general Sala de la Casa Luz Natural y/o artificial Plano General Voz del Formador Material sesión: Diferentes obstáculos, Cinta o cuerda, rollos de papel higiénico.	80
FASE FINAL : (CIERRE)	Estiramiento: El formador explica que hemos llegado a la parte final, y lo importante que es estirar cuando hablamos de gimnasia, ya que la flexibilidad es importante para el deporte, esto lo hace mientras realiza una rutina desde sentada con ayuda de una toalla, camba a la posición de acostada para continuar con el estiramiento, primero elevando una pierna y luego la otra, luego se sostiene las dos piernas en angulo recto, suelta un pie que va al piso y realiza el estiramiento lateral sosteniendo el otro pie con la toalla, cambio de lado, termina el estiramiento en posición sentada.	Formador en plano general Sala de la Casa Luz Natural y/o artificial Plano General Voz del Formador Material sesión: Toalla.	15
OBSERVACIONES			

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS			Nombre Instructor: MIRIAM TERESA DULCE MORENO	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-08-18	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Martes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 10	9. Nº de Semana: 7	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1032680227	VALERY MALDONADO	Asistio
1140919286	KAREN LIZETH CORREA	Asistio
1029883129	JOSE ANTONIO AGUIRRE	Asistio
1018443380	EILEEN VANESA CARDENAS	Asistio
1024495192	NICOLAS CHAVES	Asistio
1140918652	FRANKLIN DARIO LIZALDE	Asistio
1028943147	ANGEL YOHEL GARCIA	Asistio
1034577876	EMANUEL GONZALEZ	Asistio
1140920477	DANA SOFIA CARDOZO	Asistio
1082951479	NICOLLE ESTEFANY PATIÑO	Asistio
1028681174	DEYBER ALEJANDRO HERNANDEZ	Asistio
1012375202	MARIA JOSE NOREÑA	Asistio
1029649711	MELANIN SARAY LEZAMA	Asistio
1140920105	CRISTIAN ALEJANDRO HURTADO	Asistio
1140919798	JOHAN ESTEBAN ORTIZ	Asistio
1019606483	NICOLAS PEÑA	Asistio
1140921913	EILYN CAMILA PRIETO	Asistio
1140919607	SHARIK VALENTINA ARANDIA	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO