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:	2020-08-05	4. HORA:	Miercoles,14:30:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	6	9. CICLO:	4
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Realizo los movimientos de mi cuerpo con y sin la manipulación de objetos.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Ejecuta y analiza las diferentes condiciones físicas y técnicas por medio de las expresiones motrices individuales	CONDICIÓN FÍSICA : Afianza sus capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos	LÚDICA MOTRIZ : Comprende los diferentes tipos de comunicación y los emplea en situaciones de juego
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Interpreta y ejecuta prácticas deportivas y recreativas de su gusto y comparto con familiares			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Comprende el adecuado uso del tiempo de juego y actividad física en beneficio de la calidad de vida			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Comprende lo que significa el respeto y sus efectos en la autoestima y en las relaciones con los demás			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Relaciona habilidades comunicativas y de cooperación para manifestar su punto de vista cuando se toman decisiones colectivas.			
TEMA : Capacidades coordinativas.			
SUBTEMAS : Saltar			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**

FASE INICIAL : (APERTURA)	Saludo al programa Queda TEC en casa: El formador saludará realizará un gigle de la campaña preventiva del lavado de manos para el auto cuidado a los estudiantes del programa haciendo énfasis en el nombre del Proyecto y en el Centro de Interés, Gimnasia Recomendaciones: El formador señalara un espacio donde aparecerán en la pantalla en letreros de las recomendaciones - ropa adecuada -zapato apropiado o descalzo - espacio seguro para hacer los ejercicios - hidratación y el valor a trabajar el RESPETO.."Respetarte a ti mismo y los otros te respetaran" Presentación del Tema y Subtema: El formador presentará como tema “Capacidades coordinativas" Subtema "Saltos " Calentamiento: . Secuencia de Ejercicios. El formador mostrará una secuencia de ejercicio para que el alumnos los ejecute cada uno de ellos por 30 segundos descansando 15 segundos y volver hacer la rutina completa 5 veces 1.Plancha con cambio de pie adelante atrás salando repetidas veces hasta completar los treintasegundos2. Salto en extensión con brazos extendidos hacia abajo...así esta completar los 30 segundos3.Plancha con piernas abiertas en extensión luego cierro juntando piernas en flexión y así sucesivamentehasta que se acabe el tiempo de los 30 segundos4. Patinadores, salto lateral a caer en un pie acompañadode los brazos hacia el lado del pie de apoyo repetimos hasta completar los 30 segundos. Juego SaltarObstaculos. El formador hará un cuadrado de obstaculos por un lado pelotas por el otro vasosdesechables..por el otro pelotas, por el otro vasos desechable..El indicará así...comienza saltando a piejunto de frente. A un pie de lado. A pie junto hacia atrás. A pie junto de lado y así completa la primeraronda...la segunda ronda la realizará saltando a un solo pie ...las siguientes rondas las ejecutará de formaalterna hasta completar 6 rondas.	Vasos desechables, Pelotas	15
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	Saltar . Salto Pie Junto. El formador colocara una cantidad de vasos en diagonal a una cierta distancia uno del otro...desde la posición inicial comenzará a saltar a pie junto de vaso a vaso que servirán como referencia..teniendo presente los brazos extendidos.... y caer con semi flexión de pies. En una ocasión lo realizó por un lado...en la otra por el otro lado. Esta forma jugada la realizará 10 veces descansara 30 segundos y la volverá hacer cinco veces más. Salto de Lado a Lado El formador colocará dos hileras de elementos dos vasos separados..luego dos pelotas separadas...luego otros dos vasos..luego otras dos pelotas...entonces el formador comenzara a saltar en un pie de un punto a otro...de vaso a pelota y de pelota a vaso ..por el lado delos vasos debe caer en pie derecho... por el lado de las pelotas con el pie izquierdo hasta terminar la fila...se devuelve corriendo y arranca nuevamente .. Esta forma jugada la debe hacer 10 veces descansara 30 segundos y la volverá hacer cinco veces más. Salto abriendo y cerrando piernas. El Formador colocara una hilera de vasos y pelota así...dos vasos uno al lado del otro a cierta distancia ..luego una pelota mas adelante pero en la mitad...luego dos vasos...una pelota y así. El comenzara donde están los dos vasos piernas abiertas...donde esta una pelota piernas cerradas y se ira desplazando de esta forma en los puntos de referencia de los vasos y la pelota.. Esta forma jugada la hará 10 veces descansara 30 segundos y la volverá hacer cinco veces más . Salto abro y cierro en el aire. EL formador colocará los elementos en el mismo orden del ejercicio anterior y cuando estén los dos vasos estoy con los dos pies abiertos pero cuando debo llegar a la pelota debo hacer un salto en el aire uniendo los pies para volver a caer en el punto de inferencia de los vasos con los pies abiertos...y continuo con ese ritmo.. Este ejercicio lo ejecutará 10 veces descansara 30 segundos y la volverá hacer cinco veces más segundo. Recuadro de Saltos El Formador invitará a realizar unos saltos sencillos con repeticiones de 15 saltos, descanso de 30 segundos y realizar la secuencia 5 veces. 1. Salto en un pie de lado a lado 2. Salto a pie junto sencillo 3. Salto abriendo en el piso y uniendo en el aire 4. Salto abriendo y cerrando	Vasos desechables. Pelotas pequeñas	80
FASE FINAL : (CIERRE)	Estiramiento. El formador realizará desde arrodillada extensión de brazos ..circunducción inhalando y exhalando indicándole a los alumnos. Un brazo se mantendrá arriba mientras el otro tocará la cabeza para que esta vaya hacia un lado y luego cambiaremos a hacerlo con la otra mano.Un brazo estará extendido arriba y el otro realizará flexión atrás a tocar la parte dorsal de la columna...cambio.Luego realizo extensión cruzada del brazo por delante ..luego el otro. Giro los dos brazos hacia un lado acompañado con giro del tronco...luego hacia el otro lado. Arrodillado me coloco en cuadrupédia y realizo extensión de columna adelante, atrás....luego gatos..me siento con piernas extendidas al frente y extiendo brazos arriba..me toco la punta de los pies manteniéndolos extendidos.. cruzo una pierna spasando la otra y giro tronco i brazos para el lado donde coloque la pierna flexionada...luego realizo lo mismo con la otra pierna. Ahora flexiono una pierna que la rodilla quede contra el suelo y la planta en la parte interna de la pierna extendida...realizo flexión de tronco lateral acompañado con los brazos por encima de la cabeza...hago cambio de pierna y repito el movimiento para ese lado.. El formador se sienta en mariposa e invita a los alumnos para que realicen el reto.	Ninguno	20
OBSERVACIONES			

ASISTENCIA

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS			Nombre Instructor: MIRIAM TERESA DULCE MORENO	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-08-05	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Miercoles,14:30:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 7	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1012341857	SAMUEL DAVID PARRA	Asistio
1025142513	LIZETH ANDREA MOJICA	Asistio
1022947801	ISABELLA VALDERRAMA	Asistio
1033699304	JHON ALEXANDER MORENO	Asistio
1032939898	ISABELLA SILVA	Asistio
1013115579	LAURA SOFIA RINCON	Asistio
1022954618	ANGEL JEAMPIEER LEGUIZAMON	Asistio
1140920502	ELLIN TATIANA VILLALBA	Asistio
1000991153	JOSTYN STEVEN RODRIGUEZ	Asistio
1140915129	NICOL MARIANA LOBO	Asistio