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,14:30:00,16:30:00
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,14:30:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 10	9. Nº de Semana: 7	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1140918449	JUAN SEBASTIAN SUESCA	Asistio
1022961345	NICOL DANIELA ROMERO	Asistio
1140919186	JOAN SEBASTIAN PEREZ	Asistio
1022958236	JUAN FELIPE RINCON	Asistio
1010965357	ALBA SOFIA MORALES	Asistio
1140919710	MARIA PAULA REYES	Asistio
1022970943	LAURA FERNANDA SANCHEZ	Asistio
1061047088	JULIAN ALEXIS RAMOS	Asistio
1028664109	WILFREDO RIVERA	Asistio
1033735885	DAVID SANTIAGO RUIZ	Asistio
1014668860	SANTIAGO ESTEBAN SALINAS	Asistio
1140921470	HILLARY YANNA RIVERA	Asistio
1140918768	JOSE MANUEL RODRIGUEZ	Asistio
1022964560	JULIAN AUGUSTO RODRIGUEZ	Asistio