**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: | 2020-08-14 | 4. HORA: | Viernes,14:30:00,16:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | GIMNASIA | 6. Nº DE SESIÓN: | 8 |
| 7. LOCALIDAD: | Usme | 8. Nº DE SEMANA: | 5 |
| 8. ZONA: | 6 | 9. CICLO: | 4 |
| **COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE**<br>**MOTRIZ** | | | |
| DESARROLLO MOTOR :<br>Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos. | TÉCNICAS DEL CUERPO :<br>Combino técnicas de tensión, relajación y control corporal. | CONDICIÓN FÍSICA :<br>Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física. | LÚDICA MOTRIZ :<br>Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones. |
| **EXPRESIVA CORPORAL** | | | |
| LENGUAJES CORPORALES :<br>Reconoce como la práctica lúcida incide favorablemente en su desarrollo físico. | | | |
| **AXIOLOGICA CORPORAL** | | | |
| CUIDADO DE SI MISMO :<br>Comprende la actividad física como una forma para mejorar su salud y bienestar. | | | |
| **COMPETENCIA 2. CIUDADANAS**<br>**INTEGRADORA** | | | |
| EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD :<br>Reconoce que las normas de convivencia ciudadana ayudaran a evitar situaciones de exclusión y discriminación. | | | |
| **COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES**<br>**INTERPERSONAL** | | | |
| AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR :<br>Comprende que cuando las personas son discriminadas, su autoestima y sus relaciones con los demás se ven afectadas. | | | |
| **TEMA :**<br>Habilidades básicas. | | | |
| **SUBTEMAS :**<br>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 nombre del Proyecto y en el Centro de Interés, Gimnasia Recomendaciones: El formador hablara de la ropa y zapato adecuado y cómoda para hacer ejercicio, lavado de manos, El espacio seguro para hacer los ejercicios y la hidratación Presentación del Tema y Subtema: El formador presentará como tema “ equilibrio”Calentamiento: 1. Movilidad Articular El formador realizará movimiento de cada parte del cuerpo en forma descendente y con un fondo musical 2. El formador realiza en el puesto saltos, el formador colocara en el pie un rollo de papel higienico, para realizar elevación de la pierna y mantener el equilibrio en un solo apoyo y manteniendo brazos a los lados, cambio de pie, (15 veces). luego colocamos el rollo de papel en la rodilla y realiza saltos pequeños, manteniendo el equilibrio, cambio de pie; 15 veces por cada lado. | Formador en plana general Sala de la Casa Luz Natural y/o artificial Plano General Voz del Formador Material sesión : Rollo de papel higiénico, Hidratación | 15 |
| FASE CENTRAL : (DESARROLLO) | Introducción: El formador recalcará que esta será la parte más importante de la sesión. Actividades equilibrio: Ejercicio 1. El formador tendrá a un lado varios elementos, que los cambiará de sitio saltando en un pie. Ejercicio 2. el formador se desplaza en tres apoyos y con un cojín en el estomago, Ejercicio 3. El formador en una cuadricula muestra desplazamientos en uno, dos,tres y cuatro apoyos. Ejercicio 4. El formador coloca 3 hojas en el piso (una sola y dos paralelas), para realizar salto en un pie y en dos pies, avanzando, pasara las hojas hacia adelante permaneciendo en uno o en dos apoyos según corresponda. | Formador en plano general Sala de la Casa Luz Natural y/o artificial Plano General Voz del Formador Material sesión: Elementos pequeños, cojín, hojas de papel. | 80 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| FASE FINAL : (CIERRE) | Estiramiento: El formador explica que para el estiramiento del día de hoy te vas a ayudar de una almohada o cojín, se inicia extendiendo brazos arriba y sosteniendo el cojín con las dos manos, movimientos laterales, frente, rotación del tronco atrás, el formador se sienta con rodillas extendidas brazos arriba sosteniendo el cojín, cruza pierna derecha sobre izquierda llevando el cojín al lado, cambio al otro lado, separa piernas con rodillas extendidas, cojín el frente en el piso, intentar alejar el cojín con las dos manos, serrar piernas, llevar brazos arriba e inclinación del tronco hacia adelante. | Formador en plano general Sala de la Casa Luz Natural y/o artificial Plano General Voz del Formador Material sesión: Cojín o almohada. | 15 |
| **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: | 2020-08-14 | 5. Centro de Interes GIMNASIA | 8. Localidad: Usme | |
| 3. Hora: | Viernes,14:30:00,16:30:00 | 6. Nº de Sesion: 8 | 9. Nº de Semana: 5 | |
| 4. Grupo: | GIMNASIA 4 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1012341857** | SAMUEL DAVID PARRA | Asistio |
| **1033699304** | JHON ALEXANDER MORENO | Asistio |
| **1022947801** | ISABELLA VALDERRAMA | Asistio |
| **1147484589** | NATALIA ROMAN | Asistio |
| **1025142513** | LIZETH ANDREA MOJICA | Asistio |
| **1013115579** | LAURA SOFIA RINCON | Asistio |
| **1022954618** | ANGEL JEAMPIEER LEGUIZAMON | Asistio |
| **1032939898** | ISABELLA SILVA | Asistio |
| **1028783875** | SANTIAGO ROJAS | Asistio |
| **1084577537** | MARIA PAULA YUCUMA | Asistio |
| **1140920502** | ELLIN TATIANA VILLALBA | Asistio |
| **1000991153** | JOSTYN STEVEN RODRIGUEZ | Asistio |
| **1140915692** | JULIAN DAVID PARDO | Asistio |
| **1140915129** | NICOL MARIANA LOBO | Asistio |
| **1022938703** | JESSICA DAYANNA SOTO | Asistio |