PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO JULIO GARAVITO ARMERO (IED) (LA ALQUERIA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**GUSTAVO ALBERTO ZAMORA RAMOS**
3. FECHA:	2020-09-09	4. HORA:	Miercoles,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	17
7. LOCALIDAD:	Puente Aranda	8. Nº DE SEMANA:	10
8. ZONA:	2	9. CICLO:	2 ,3
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : DESARROLLO MOTOR: Controla multiples forma de ejecución de movimientos utilizando los diferentes segmentos corporales a nivel global y segmentario	TÉCNICAS DEL CUERPO : TÉCNICAS DEL CUERPO: Demuestra diversas formas básicas de movimiento con el uso de elementos y sin ellos	CONDICIÓN FÍSICA : CONDICIÓN FÍSICA : Desarrolla desde el juego las diferentes formas de movimiento, mejorando su condición física	LÚDICA MOTRIZ : LÚDICA MOTRIZ : Disfruta de la relación de su cuerpo por medio de actividades lúdicas, deportivas y recreativas orientadas en el centro de interes
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : LENGUAJES CORPORALES : Diferencia las diferentes emociones del ser individual y social a través del movimiento y la expresión corporal			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : CUIDADO DE SI MISMO : Pone en práctica acciones de cuidado de su cuerpo antes, durante y despues de la actividad física.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Trabaja en pro de una sana convivencia			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Genera estrategias que le permitan el control de sus emociones y el aprovechamiento de la clase			
TEMA : TEMA : Habilidades básicas.			
SUBTEMAS : "SUBTEMAS : Saltar - Trabajo con y sin elementos Resistencia – Formas jugadas "			
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 adecuada y cómoda para hacer ejercicio. De los zapatos apropiados. El espacio seguro para hacer los ejercicios. La hidratación y la buena actitud para comenzar Presentación del Tema y Subtema: El formador presentará como tema “Coordinación Básica-Habilidades Básicas “ y Subtema “ Saltar” Calentamiento: Por medio de una ronda "" Mi Cuerpo en Movimiento"" En la ronda se nombre cabeza, brazos, manos, piernas y pies. El formador realizará la entrada en calor realizando movilidad articular al ritmo de la misma, para que el alumno la realice 5 veces "	" Botilito de Hidratación"	11 Segundos 10 Segundos 6 segundos 60 Segundos

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	"Introducción: El formador recalcará que esta será la parte más importante de la sesión de clase. Actividades : Saltar a Pie junto: 1.Utilizará un cinturon que colocará en el piso explicando que comenzaremos a saltar a pie junto de lado a lado del cinturon hacia adelante, hacia atrás 2. De frente. Saltar en un Pie :El formador explicará la forma como debe saltar en un sólo pie de frente, hacia atrás, de lado. mantener la postura,(cabeza y mirada al frente, hombros hacia atrás. En un circulo: : El Formaor explica que puede saltar al rededor de un circulo manejando los frente y el salto puede ser con dos pies o pie junto. Puede ser a un sólo pie manejando el adentro y afuera del circulo. Da la posibilidad de jugar combiando los saltos Distancia : El formador coloca dos cinturones a cierta distancia y comienzaa saltar apie junto, luego separa mas los cinturones buscando hacer saltos largos. La idea es que vaya sepando los cinturones para saltar lo más largo que pueda y el espacio se lo permita. Forma Jugada: El formador realizará una cuadricula en el suelo con cinturones y comenzará a realizar saltos de diferemtes formas...Jugando con saltos a pie junto, a un pie, de cuadro en cuadro, de lado, de frente "	Cinturones	4 Segundos 16 Segundos 16 Segundos 25Segundos 20 Segundos. 16 Segundos.
FASE FINAL : (CIERRE)	"Estiramiento: El formador explica que una vez realizados todos los ejercicios se harán unos movimientos para que el organismo vuelva a su estado normal Actividad: Ejercicios de respiración - inhalar-exhalar acompañado con el movimiento de los brazos- El formador indicará los movimientos al tiempo que los realiza para que el estudiante los ejecute, y así su cuerpo vuelva a una etapa de reposo. Movimientos laterales de cabeza, elevación de brazos alterno, arriba, al frente. flexión de tronco, adelante, atras, girando a un lado al otro. Rodilla al pecho en forma alterna. Flexión de pierna atrás en forma alterna. Invita al estudiante al Reto."	ESPACIO ADECUADO	3 Segundos 32 Segundos
OBSERVACIONES			

ASISTENCIA

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. LA ALQUERIA			Nombre Instructor: GUSTAVO ALBERTO ZAMORA RAMOS	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-09-09	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Puente Aranda	
3. Hora:	Miercoles,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 17	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141121001	MARA TALIANNA MUÑOZ	Asistio
1025545477	ANDRES DANIEL CALDERON	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO