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:	2020-09-10	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Puente Aranda	8. Nº DE SEMANA:	10
8. ZONA:	2	9. CICLO:	3 ,4
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : DESARROLLO MOTOR: Reproduce multiples formas de ejecución de movimientos utilizando los diferentes los diferentes segmentos corporales a nivel global y segmentario	TÉCNICAS DEL CUERPO : TÉCNICAS DEL CUERPO: Afianza diversas formas básicas de movimiento con el uso de elementos y sin ellos	CONDICIÓN FÍSICA : CONDICIÓN FÍSICA : Experimenta desde el juego las diferentes formas de movimiento, mejorando su condición física	LÚDICA MOTRIZ : LÚDICA MOTRIZ : Manifiesta gusto por el desempeño de su cuerpo en las actividades lúdicas, recreativas orientadas en el centro de interes
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : LENGUAJES CORPORALES : Experimenta 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 : Reconoce las acciones de cuidado de cuidado de su cuerpo, antes, durante y después de la actividad física			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Respeta las normas y acuerdos para mejorar el trabajo en casa			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Maneja sus emociones durante la sesión de clase para lograr una participación activa y consinte			
TEMA : TEMA : Capacidades coordinativas.			
SUBTEMAS : "SUBTEMAS : Coordinación general "			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	"Saludo al programa Queda TEC en casa: El formador saludará "" AMIGUITO COMO ESTAS..... "" 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 adecuada, para hacer ejercicio, El espacio seguro para hacer los ejercicios y la hidratación Presentación del Tema y Subtema: El formador presentará como tema “Capacidades coordinativas"" Subtema ""Coordinación General"" Calentamiento: ..En la Batalla del Calentamiento: Se cantará la ronda donde el formador realizará la ronda indicando que se debe mover cada parte del cuerpo siguiendo el coro . Trote. El formador indicará la forma y el tiempo que debe trotar el estudiante por tres minutos, con descanso de un minuto y repetir el ejercicio dos veces. Desplazamientos laterales: Ahota el formador mostrará la forma de deplazarse de foema lateral manteniendo el ritmo y durante tres minutos con descanso de un minuto y repetir el ejercicio dos vece. Caballitos. El formador realizará los caballitos y indica que los debe hacer ritmicamente durante tres minutos, con descanso de un minuto y repetir el ejercicio dos veces. "	Botilito de hidratación	15 Segundos. 14 Segundos. 15 Segundos. 6 Segundos. 9 Segundos. 8 Segundos

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	"Introducción: El formador recalcará que esta será la parte más importante de la sesión. Actividades : Coordinación oculo pedica :El formador explicará la forma como debe realizar el ejercicio 1.Colocando una hilera de vasos a cierta distancia debra realizar pasos siguuiendo una secuencia primero avanza con un pie y luego lo alcanza el otro pie así hasta que termine la hilera de vasos. Secuencia que debe realizar cuatro veces con un descanso de 15 segundos. Jumping Jacks o salto de estrella. El formador enseñará el ejercicio haciendolo en un solo frente, el estudiante lo debe realizar ocho saltos por cada frente en dos ocaciones con descanso de 15 segundos entre cada vez. Coodinación manos. El formador realizará un secuencia ritmica con las manos...palma de una mano-dorsode la otra...circulos con las muñecas-slpicando los dedos...palma arriba de una mano-palma abajo de la otra mano...por cada movimiento son dos tiempo como resultado es una secuencia de ocho tiempo. El alumno la debe hacer 4 veces cada vez de ocho repeticiones con un descanso de 15 segundos. Cuerpo en X. con piernas abiertas y brazos extendidos arriba a las diagonales y abietos, llevará una mano a tocar la punta del pie contrario y luego lo hará con el otro brazo. Cuerpo bien extendido. Será 4 veces cada una de 8 repeticiones con descanso de 15 segundos Extensión a plancha. El formador realiza el ejercicios de extensión piernas abiertas y brazos arriba extendidos hace flexión apoyo de toda la palama de las manos avanzando contando cuatro tiempos y se devuelve. Lo realizará 4 veces cada vez de ocho repeticiones por un descanso de 15 segundos. Plancha-elevación pierna. Desde estensión del cuerpo, flexiono apoyando manos lo más adelante que pueda, mantendo y elevo una pierna en extensión luego flexión por debajo a la cabeza. Cuatro veces con cada pierna en repetición de 10 con descanso de 15 segundos. Extensión acostada-sentada. El formador sentado explica que desde acostado en extensión al levantarse debe llevar los brazos al frete y sus piernas una se flexionará y la otra se mantendra extendida.El ejercicio deb realizarlo cuatro veces cada de vez de ocho repeticiones con un descanso de 14 segundos. "	Vasos plasticos	15 Segundos. 12 Segundos. 12 Segundos. 9 Segundos. 12 Segundos. 18.Segundos. 15 Segundos
FASE FINAL : (CIERRE)	"Estiramiento: El formador realizará algunos ejercicios para que el organismo vuelva a su estado normal Actividad: El formador indicará los movimientos al tiempo que los realiza. Movimientos laterales de cabeza, elevación de brazos alterno, arriba-al frente. flexión de tronco adelante, atrás, estiramiento alterno de piernas hacia adelante, hacia atrás en extensión. Sentado realizará extensión de brazos y tronco.Tocará con los brazos la punta de los pies. Cruzara una pierna y girara su cuerpo al lado contrario, luego con la otra.. se sentará uniendo la planta de los pies en mariposa y tratara de flexionar al frente..invitará a que cada movimiento lo debe hacer por 5 segundos. invita´ra al reto"	ESPACIO ADECUADO	80 Segundos
OBSERVACIONES			

ASISTENCIA

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. LA ALQUERIA			Nombre Instructor: GUSTAVO ALBERTO ZAMORA RAMOS	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-09-10	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Puente Aranda	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 19	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1012349578	DANIEL FELIPE PEREZ	Asistio
1023886009	HANNA SOFIA MARTINEZ	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO