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:	2020-09-04	4. HORA:	Viernes,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	Puente Aranda	8. Nº DE SEMANA:	9
8. ZONA:	2	9. CICLO:	2 ,3
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
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 : Coordinación Básica: Habilidades básicas.			
SUBTEMAS : "SUBTEMAS : Lanzar -Atrapar - "			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	"Saludo y Bienvenida al programa Queda TEC en casa: El formador saludará "" HOLA MI AMIGO COMO TE VA "" 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, la organización del cabello, El espacio seguro para hacer los ejercicios y la hidratación Presentación del Tema y Subtema: El formador presentará como tema “Coordinación Básica-Habilidades Básicas “ y Subtema “ Lanzar - Atrapar” Calentamiento: Por medio de una ronda “Du ta - du, du, du, ta- Du, ta...1.2.3.4...” El formador realizará la entrada en calor realizando marcha, trote, salto y giro al ritmo de la misma. Para que el alumno la realice dos veces "	" Botilito de Hidratación"	22 Segundos 7 Segundos 8 segundos 24 Segundos

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	"Introducción: El formador recalcará que esta será la parte más importante de la sesión. Mostrára el elemento que manipulará para el lanzamiento y propondrá otro material que el alumno pueda utilizar para la sesion de clase Actividades : Lanzar y recibir con las dos manos :El formador explicará la forma como debe realizar el ejercicio 1.Lanzo hacia arriba y a. recogo con las dos manos de pie b. recogo con las dos manos acurrucado c. recogo con las dos manos arrodillado d. recogo con las dos manosy el formador propone acostado e invita al alumno que se idee otras formas de recibir el elemento.e. lanzo girando e ideo otras formas de lanzar Cada uno de estos ejercicios los realizo 10 veces Variaciones: -. Lanzar y recibircon con una mano . El formador lanzará el elemento saliendo de una mano para recibirla en la otra mano ... propone guirar mientras lanza el elemento para recibirlo sin que este se caiga al suelo. Cada uno de estos ejercicios los realizo 10 veces "	Peluche	31 Segundo
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, flexión de tronco adelante, atrás, estiramiento alterno de piernas hacia adelante, hacia atrás en extensión y en flexión hacia los gluteos, un trote lento e invitando a la hidratación..e invita al RETO"	ESPACIO ADECUADO	8 Segundos 33 Segundos 12 Segundos
OBSERVACIONES			

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO