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,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	17
7. LOCALIDAD:	Puente Aranda	8. Nº DE SEMANA:	10
8. ZONA:	2	9. CICLO:	3 ,4
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,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 17	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1000226966	GILARY VANESSA VARGAS	Asistio
1000123074	MANUEL PISCO	Asistio
1043967543	DANIEL ZUÑIGA	Asistio
1000862658	KEVIN STIVEN MOLINA	Asistio
1013102871	HAROL FERNANDO GONZALEZ	Asistio
1000862370	ANA ESTEFANIA CALDERON	Asistio
1034779320	TOMAS RAMIREZ	Asistio
1025524617	SOFIA FUENTES	Asistio
1011094216	JUAN DANIEL VARGAS	Asistio