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:	2020-09-18	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	Puente Aranda	8. Nº DE SEMANA:	11
8. ZONA:	2	9. CICLO:	3 ,4
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : DESARROLLO MOTOR Explorar y vivencia por medio de ejercicios y juegos los diferentes patrones básicos de movimiento	TÉCNICAS DEL CUERPO : TÉCNICAS DEL CUERPO: Exploró combinaciones básicas de movimiento con el uso de elementos y sin ellos.	CONDICIÓN FÍSICA : CONDICIÓN FÍSICA : Explora desde el juego las diferentes formas de movimiento mejorando su condición física.	LÚDICA MOTRIZ : LÚDICA MOTRIZ : Utiliza los diferentes recursos físicos que tiene a disposición para el desarrollo de la clase.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : LENGUAJES CORPORALES : Exterioriza y comunica emociones por medio del movimiento y la expresión corporal.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : CUIDADO DE SI MISMO : Identifica acciones del cuidado de su cuerpo antes, durante y después de cada sesión de clase.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Identificó mis habilidades sociales cuando me esfuerzo en la actividad realizada			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Expreso sentimientos y emociones de maneras diferentes			
TEMA : TEMA : Habilidades básicas.			
SUBTEMAS : "SUBTEMAS : Caminar- Correr- 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, 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 “ Caminar y Correr” Calentamiento: Por medio de una ronda “Cabeza, Hombros Rodillas….” El formador realizará la entrada en calor realizando movilidad articular al ritmo de la misma. Para que el alumno la realice dos veces Ronda: Du-du, da-da-da-da-da….. El Formador ejecuta la ronda al ritmo de la voz moviendo los segmentos corporales para que el alumno igual la realice por dos veces más"	" Formador en plana general Sala de la Casa Luz Natural y/o artificial Plano General Voz del Formador Material sesión : Botilito de Hidratación"	11 Segundos 16 Segundos 13 segundos 28 Segundos

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	"Introducción: El formador recalcará que esta será la parte más importante de la sesión de clase y explicará como debe demarcar el espacio y el material con que se va a trabajar. Se debe dibujar una cruz en el suelo con el material que se tenga en casa y en este caso el formador lo hará con cinturones Actividades : Caminar :El formador explicará la forma como debe mantener la postura,(cabeza y mirada al frente, hombros hacia atrás, espalda recta, brazos y piernas rectas) y el sitio donde debe ubicarse, en el centro de la cruz, para comenzar a caminar hacia Delante. Hacia Atrás. Hacia el lado Izquierdo. Hacia el lado Derecho, volviendo siempre al centro y manteniendo la postura. Variaciones: -. Posición de los Brazos: El formador explicará que al desplazarse caminando, en las direcciones ya expuestas se pueden colocar las manos en diferentes posturas como arriba, a los lados, en la cintura, al frente haciendo el ejemplo. Invita a los estudiantes a que se ideen otra forma de la postura de los brazos y lo repitan dos veces. -. Con Elemento: El formador invita otra forma de caminar, pero con un elemento en la mano en este caso con un peluche o con cualquier juguete que pueda manipular y haciendo ya el recorrido libremente por el espacio ya sea en círculos, zigzag etc……. Correr :El formador explicará como se deben colocar los brazos y las piernas en el momento de hacer el desplazamiento en la carrera Actividad: Juego Alcanzar el peluche: El formador explicara que se marca el espacio en línea inicial y línea final, donde se colocara unos peluches uno al lado del otro,(mínimo 5 peluches) la idea del juego es salir corriendo a recoger el peluche de la línea final para dejarlo en la línea inicial. Debe hacer lo mismo con todos los peluches y repetir el juego dos veces "	"Formador en plano general Sala de la Casa Luz Natural y/o artificial Plano General Voz del Formador Material sesión: Cinturones, peluches"	10 Segundos 41 Segundos 60 Segundos 20 Segundos 20 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, flexión de tronco, estiramiento alterno de piernas hacia atrás , a la lo vuelve a invitar para que se hidrate"	"Formador en plano general Sala de la Casa Luz Natural y/o artificial Plano General Voz del Formador"	8 Segundos 37 Segundos
OBSERVACIONES			