**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: | 2020-09-16 | 4. HORA: | Miercoles,10:00:00,12:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | ACTIVIDAD FÍSICA | 6. Nº DE SESIÓN: | 19 |
| 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**<br>**MOTRIZ** | | | |
| DESARROLLO MOTOR :<br>DESARROLLO MOTOR: Demuestro los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos | TÉCNICAS DEL CUERPO :<br>TÉCNICAS DEL CUERPO: Domina las diferentes condiciones físicas y técnicas por medio de expresiones motrices individuales | CONDICIÓN FÍSICA :<br>CONDICIÓN FÍSICA : Demuestra sus capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos | LÚDICA MOTRIZ :<br>LÚDICA MOTRIZ : Lidera los diferentes tipos de comunicación y los emplea en situaciones de juego |
| **EXPRESIVA CORPORAL** | | | |
| LENGUAJES CORPORALES :<br>LENGUAJES CORPORALES : Participa de practicas deportivas y recreativas de mi gusto y las comparto con la familia | | | |
| **AXIOLOGICA CORPORAL** | | | |
| CUIDADO DE SI MISMO :<br>CUIDADO DE SI MISMO : Demuestra interes por el adecuado uso del tiempo de juego y actividad física, en beneficio de la calidad de vida | | | |
| **COMPETENCIA 2. CIUDADANAS**<br>**INTEGRADORA** | | | |
| EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD :<br>EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Aplica estrategias a traves del respeto entre pares para evitar todo tipo de discriminación en su entorno | | | |
| **COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES**<br>**INTERPERSONAL** | | | |
| AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR :<br>AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Manifiestas habilidades comunicativas y de cooperación para manifestar su punto de vista cuando se tomar decisones se trata | | | |
| **TEMA :**<br>TEMA : Coordinación Básica: Habilidades básicas. | | | |
| **SUBTEMAS :**<br>"SUBTEMAS : Saltar " | | | |
| **FASE** | **ACTIVIDADES** | **RECURSOS** | **TIEMPO (MIN)** |
| FASE INICIAL : (APERTURA) | "Saludo y Bienvenida al programa Queda TEC en casa: El formador saludará "" HOLA, HOLA , BIENVENIDO..... "" 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..pero invitará a los estudiantes para que contestes Presentación del Tema y Subtema: El formador presentará como tema “Coordinación Básica- Habilidades Básicas “ y Subtema “ Saltar” Calentamiento: : Juego:El formador invitara a los estudiantes a realizar sus movimientos al ritmo de una música...Realizamos en forma riemica algunos movimientos de segmentos corporales.El alumno debe hacer la secuencia cinco minutos" | " Botilito de Hidratación. Música" | 11 Segundos 13 Segundos 11 segundos 24 Segundos |

| | | | |
|---|---|---|---|
| FASE CENTRAL : (DESARROLLO) | "Introducción: El formador recalcará que esta será la parte más importante de la sesión. Mostrára el elemento que se pueda manipular Actividades : Saltar la Tabla : :El formador mostrará la manera como debe realizar el ejercicio 1. Con una tabla en el suelo, debera realizar salto a pie junto de frente a la tabla. Salto de lado a lado. Realizo salto en un pie de lado a la tabla. debe hacerlo 10 veces. Salta las tapas : El formador hace dos hileras de tapas de gaseosa y comenzará a saltarlas a pie junto y luego puede repetir el movimiento saltando a un solo pie. Cinturones Unidos: El formador explica que uniendo dos cinturones podemos saltar en forma de cuna, se puede hacer con un pie y lo pueden hacer a pie junto. Ejercicio que realizará 10 veces. Salto Distancia :El formador coloca en el piso dos cinturones a cierta distancia y los saltara...propone que los cinturones deben estar cada vez mas lejos para buscar hacer un salto largo. Ejercicio que se hace 10 veces. Salto Alto: El formador hace una pila de cojines y explica que sea un salto a pie junto o salto pasando primero un pie y luego el otro. Ejercicio que debe ser ejecutado 10 veces " | Tabla. Cinturones. Cojines. Caneca | 10 Segundos 27 Segundos 20 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. . Elevación de brazos simultaneo. Movimientos laterales de cabeza, caabeza adelante, cabeza atrás. Estiramiento de un brazo arriba uno, el otro. adelante cruzado uno con el otro, cambio. Brazos extendidos al frente mostrando la palama de la mano, uno y luego el otro...primero hacia arriba la mano y luego hacia abajo. Pierna extendida al frente a tocar punta de píes, luego la otra. Extension. Rodilla al pecho, la otra. La pierna flexionada hacia atras, una, la otra. Trote suave en el puesto." | ESPACIO ADECUADO | 6 Segundos 60 Segundos |
| **OBSERVACIONES** | | | |

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. LA ALQUERIA | | | Nombre Instructor: GUSTAVO ALBERTO ZAMORA RAMOS | **11. OBJETIVO DE CLASE** |
| 2. Fecha: | 2020-09-16 | 5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA | 8. Localidad: Puente Aranda | |
| 3. Hora: | Miercoles,10:00:00,12:00:00 | 6. Nº de Sesion: 19 | 9. Nº de Semana: 11 | |
| 4. Grupo: | ACTIVIDAD FÍSICA 3 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1000226966** | GILARY VANESSA VARGAS | Asistio |
| **1000862370** | ANA ESTEFANIA CALDERON | Asistio |
| **1000123074** | MANUEL PISCO | Asistio |
| **1043967543** | DANIEL ZUÑIGA | Asistio |

**Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**