PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO SANTA MARTHA (IED) (SANTA MARTHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**David Andres Martinez Mondragon**
3. FECHA:	2020-09-09	4. HORA:	Miercoles,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	8
8. ZONA:	3	9. CICLO:	3
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : DESARROLLO MOTOR: Realizo los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos	TÉCNICAS DEL CUERPO : TÉCNICAS DEL CUERPO: Ejecuta y analiza las diferentes condiciones físicas y técnicas por medio de las expresiones motrices individuales	CONDICIÓN FÍSICA : CONDICIÓN FÍSICA : Afianza sus capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos	LÚDICA MOTRIZ : LÚDICA MOTRIZ : Comprende los diferentes tipos de comunicación y los emplea en situaciones de juego
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : LENGUAJES CORPORALES : Interpreta y ejecuta prácticas deportivas y recreativas de mi gusto y comparto con familiares			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : CUIDADO DE SI MISMO : Comprende el adecuado uso del tiempo de juego y actividad física en beneficio de la calidad de vida			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Comprende lo que significa la discrimación y sus efectos en la autoestima y en las relaciones con los demas			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Relaciona habilidades comunicativas y de cooperación para manifestar su punto de vista cuando de tomar decisiones se trata			
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, 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 “ Lanzar - Atrapar” Calentamiento: : Juego:El formador invitara a los estudiantes a conseguir un recipiente y tapas plasticas para jugar. Colocará el recipiente en la linea final y desde una linea inicial lanzará las tapas plasticas a que caigan dentro de el recipiente al lanzarlas. Les propone que invir a alguien de la casa para que juegue. Lo motiva para que lanza muchas más."	" Botilito de Hidratación. Recipiente , caneca. Tapas plásricas"	15 minutos

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 : Lanzar y recibir con las dos manos :El formadormostrará la manera como debe realizar el ejercicio 1.Lanzo y recibo con las dos manos 2. lanza con lasdos manos y recibe arrodillada 3. lanza y recibe sentada.4. lo hace dando palmas al lanzar e insita alestudiante a que haga mas numero de palmas mientras el objeto esta arriba 5. Tambien lo enseñalanzando de una mano a la aotra. Todos estos ejercicios el estudiante lo debe realizar 10 veces cadaforma. Lanza el objeto: 1. desplazandose...adelante atrás. 2. Lanzalo por medio de las piernas y recibirlo,con una mano, con la otra...3. Sugiere que haga el ejercico girando Lanzar contra una pared :1.Elformador explica que lo puede hacer contra la pared ya sea lanzando y recibiendo con dos o una mano.2. Lanzo con una mano, lanzo con las dos manos, lanzo girando e ideo otras formas de lanzar Esto lodebe realizar 20 veces. Otras posibilidades : El formador propone que se lanze con dos pelotas o mediasenrolladas 1. Lanzo las dos pelotas al tiempo y las recibo al tiempo 2. Lanzo doy palma y recibo. "	Peluche. Pelota	1 hora 30 minutos
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 adelante mostrando la palama de la mano, uno y luego el otro...primero hacia arriba la mano y luego hacia abajo. Rodilla al pecho en forma alterna. Flexión de pierna hacia atrás en forma alterna. Estiramiento de la pierna hacia adelante a tocarme la punta del pie en forma alterna. A fondo atrás, de piernas. Invita a hidratar y a realizar el reto."	ninguno	15 minutos

OBSERVACIONES

Reto: El formador enseña unos vasos platicos y una tapa plastica. L idea es ...en cada mano hay un vaso plastico, y en uno de ellos esta la tapa plastica. El formador debera lanzar la tapa de un vaso a otro sin que esta se caiga..Lo invita que lo haga con alguien de la casa y que lo haga muchas veces. Vasos desechables. Tapa plástca

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. SANTA MARTHA			Nombre Instructor: David Andres Martinez Mondragon	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-09-09	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Miercoles,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 8	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1016835039	ITXZA CLARITA BOHORQUEZ	Asistio
1062965567	JHOSELIN HERNANDEZ	Asistio
1025543267	SARA ARIZA	Asistio
1018246110	JOSE ALEJANDRO BARRERA	Asistio
1028489088	LAURA SOFIA BOHORQUEZ	Asistio
1028944872	ANGIE SOLEIDY PARDO	Asistio
1033726204	EVELIN VALERIA JARAMILLO	Asistio
1140920534	MILEY NICOLE SANCHEZ	Asistio
1069645316	ANGEL ANDRES HIDALGO	Asistio
1033718601	PEÑA SANCHEZ MELANIE	Asistio
1022968478	YENNSY TATIANA PEREZ	Asistio
1140920032	JOEL RICARDO REYES	Asistio
1028786286	PAULA ANDREA CARDOZO	Asistio
1022945192	KAREN DAYANA CUARTAS	Asistio
1022965328	CAMILA VALENTINA LOPEZ	Asistio
1140919627	EDDY SANTIAGO PINZON	Asistio
1087800931	HADER QUINTERO	Asistio
1140919686	YISELT MARIANA VALERIANO	Asistio
1022965766	HAIR SEBASTIAN MANCERA	Asistio
1078347263	HEIBER ESTEBAN PACHON	Asistio
1022948644	JHOSTIN DUVAN VARGAS	Asistio
1021676553	DANNA SOFIA HUERTAS	Asistio