PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO SANTA MARTHA (IED) (SANTA MARTHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**David Andres Martinez Mondragon**
3. FECHA:	2020-09-11	4. HORA:	Viernes,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	2
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: Demuestro los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos	TÉCNICAS DEL CUERPO : TÉCNICAS DEL CUERPO: Domina las diferentes condiciones físicas y técnicas por medio de expresiones motrices individuales	CONDICIÓN FÍSICA : CONDICIÓN FÍSICA : Demuestra sus capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos	LÚDICA MOTRIZ : LÚDICA MOTRIZ : Lidera los diferentes tipos de comunicación y los emplea en situaciones de juego
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : LENGUAJES CORPORALES : Participa de practicas deportivas y recreativas de mi gusto y las comparto con la familia			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : 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 **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Aplica estrategias a traves del respeto entre pares para evitar todo tipo de discriminación en su entorno			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Manifiestas habilidades comunicativas y de cooperación para manifestar su punto de vista cuando se tomar decisones se trata			
TEMA : TEMA : Coordinación Básica: Habilidades básicas.			
SUBTEMAS : "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"	" Botilito de Hidratación. Música"	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 : 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	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 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."	ninguno	15 minutos

OBSERVACIONES

Reto: El formador hace un circuito con los soguientes elementos. Tabla. Pila de cojines. Cinturones separados a una distancia . Caneca. Cada elemento estará en una esquuina. El formador saldra de una esquina saltando los elementos un recorrido a pie junto y un recorrido en un solo pie saltando... Cuanto tiempo me gasto haciendo el recorrido ? Tabla. Cinturones. Cojines. Caneca

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:	2020-09-11	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Viernes,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 8	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1140921392	JEFERY MACKEY CABALLERO	Asistio
1062965567	JHOSELIN HERNANDEZ	Asistio
1018246110	JOSE ALEJANDRO BARRERA	Asistio
1028489088	LAURA SOFIA BOHORQUEZ	Asistio
1016835039	ITXZA CLARITA BOHORQUEZ	Asistio
1033726204	EVELIN VALERIA JARAMILLO	Asistio
1021676553	DANNA SOFIA HUERTAS	Asistio