PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO SANTA MARTHA (IED) (SANTA MARTHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**David Andres Martinez Mondragon**
3. FECHA:	2020-09-18	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: Selecciono movimientos de desplazamiento y manipulación.	TÉCNICAS DEL CUERPO : TÉCNICAS DEL CUERPO: Domino la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas.	CONDICIÓN FÍSICA : CONDICIÓN FÍSICA: Identifico métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas y los aplico.	LÚDICA MOTRIZ : LÚDICA MOTRIZ: Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones, en situaciones de juego y actividad física.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : "CUIDADO DE SI MISMO: Reconozco el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de mi formación."			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : "EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD: Promuevo la responsabilidad en el desarrollo de las actividades trabajadas. Identifico y comprendo los prejuicios y estereotipos en su entorno social."			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : "AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR: Promuevo el dialogo y la transmisión de ideas u opiniones con otros."			
TEMA : TEMA : LANZAR Y ATRAPAR			
SUBTEMAS : SUBTEMAS : Caminar, correr, saltar, atrapar y lanzar.			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	"ACTIVIDAD 1. Movilidad Articular Aparece el formador de pie en plano general frente a la cámara, realizando movilidad articular en posición de pie, ACTIVIDAD 2. Saltos Objetivo: Activación Descripción del ejercicio: se realiza calentamiento con saltos en x o jumping jack con intervalos de a 20. ACTIVIDAD 3: Juego de punteria Objetivo: Lanzamiento Descripción del ejercicio: Con una caja u olla la ponemos boca abajo y un costado sobre una botella y con ayuda de pelotas echas de medias, papel, trapos o lo que haya en casa vamos a lanzarlas hacia la botella logrando que la botella y la pelota caigan dentro de la caja u olla al momento de caer. repetir varias veces hasta lograrlo y despues desde mas lejos."	"Indumentaria: Ropa cómoda, Espacio de trabajo: sala de estar o cualquier lugar donde tengas espacio de al menos 2 metros por 2 metros libre de bordes. Materiales a usar para cada actividad de la fase inicial (no se requiere) Actitud!!! Ejercicio 1: movilidad articular muñecas 10 segundos y pies 10 segundos con cada pie. Ejercicio 2: Saltos en X: saltamos realizando 5 series de 10 repeticiones. Ejercicio 3: caja u olla, botella, cinta para demarcar la linea de salida, pelotas de medias en forma de balón."	15 MINUTOS

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	"ACTIVIDAD CENTRAL 1 Lanzar el elemento al aire hacer una sentadilla y atraparla antes de que caiga al piso . 20 lanzamientos pero solo valen los que se logren realizar sin dejar caer la pelota." "ACTIVIDAD CENTRAL 2 Lanzar al aire aplaudir adelante y atrás antes de atrapar. 20 lanzamientos pero solo valen los que se logren realizar sin dejar caer la pelota." "ACTIVIDAD CENTRAL 3 Lanzar hacia la pared y atrapas. 20 lanzamientos pero solo valen los que se logren realizar sin dejar caer la pelota." "ACTIVIDAD CENTRAL 4 Lanzar por debajo de la pierna hacia la pared y atrapar. Variante: Lanzar por debajo de la pierna hacia arriba y atrapara la pelota antes que caiga al piso. 20 lanzamientos pero solo valen los que se logren realizar sin dejar caer la pelota." "ACTIVIDAD CENTRAL 5 Finalizamos con dos pelotas, las lanzamos muy alto y atrapamos nuevamente antes de que cigan al suelo. Variante: Lanzar las pelotas intercambiandolas de las manos. 20 lanzamientos pero solo valen los que se logren realizar sin dejar caer la pelota."	"Indumentaria: Ropa cómoda, Espacio de trabajo: Sala de estar o cualquier lugar donde tengas espacio de al menos 2metros por 2 metros libre de bordes. Materiales para usar en la fase central: Pelota construida con un par de medias o papel periódico, cordón o cuerda, dos bolsas plásticas y un zapato o par de medias. Ejercicio 1: 20 repeticiones Ejercicio 2: 10 repeticiones con cada mano solo valen los que se logren realizar. Ejercicio 3: 15 veces hasta que el zapato retorne nuevamente a mis pies. Ejercicio 4: 20 repeticiones solo valen los que se logren realizar. "	1 HORA 30 MINUTOS
FASE FINAL : (CIERRE)	"ACTIVIDAD FINAL 1 Acostado boca arriba hacer lanzamientos con pelota. Inhalaar por la nariz y exhalar por la boca" "ACTIVIDAD FINAL 2 Estiramiento y flexibilidad, poniéndonos en posición de pie desde tren superior al tren inferior."	cobijita o colchoneta	15 MINUTOS
OBSERVACIONES "RETO Ponemos tres monedas o tapas encima de la mano como observas en la imagen y las lanzamos hacia el arriba la idea es atraparlas con la misma mano al tiempo antes de que caigan al suelo. " 1 vaso y una pelota de papel			

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:	2020-09-18	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
1016835039	ITXZA CLARITA BOHORQUEZ	Asistio
1033726204	EVELIN VALERIA JARAMILLO	Asistio
1028944872	ANGIE SOLEIDY PARDO	Asistio
1140920534	MILEY NICOLE SANCHEZ	Asistio
1025543267	SARA ARIZA	Asistio
1022965847	HEYLIN DAYANA RODRIGUEZ	Asistio
1022950999	SARA DANIELA GONZALEZ	Asistio
1018246110	JOSE ALEJANDRO BARRERA	Asistio