PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO SANTA MARTHA (IED) (SANTA MARTHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**David Andres Martinez Mondragon**
3. FECHA:	2020-09-03	4. HORA:	Jueves,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	3	9. CICLO:	3 ,4
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : DESARROLLO MOTOR: Ajusto los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos	TÉCNICAS DEL CUERPO : TÉCNICAS DEL CUERPO: Realiza y combina las diferentes condiciones físicas y técnicas por medio de expresiones motrices individuales	CONDICIÓN FÍSICA : CONDICIÓN FÍSICA : Identifica sus capacidades físicas en la realización de ejerciicos físicos y juegos	LÚDICA MOTRIZ : LÚDICA MOTRIZ : Conoce los diferentes tipos de comunicación y los emplea en situaciones de juego
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : LENGUAJES CORPORALES : Identifico las prácticas deportivas y recreativas de mi gusto			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : CUIDADO DE SI MISMO : Conoce y utiliza 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 : Identifica la discriminación para no afectar la autoestima y las relaciones con los demás			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Explora habilidades comunicativas y de cooperación para manifestar su opinión cuando hay que tomar decisiones			
TEMA : TEMA : Coordinación Básica: Habilidades básicas.			
SUBTEMAS : "SUBTEMAS : Caminar - Correr "			
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 y zapato adecuado 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: 1. Movilidad Articular El formador realizará movimiento de cada parte del cuerpo en forma ascendente presentando posibilidades de movimiento e invitando al alumno para que explore otras formas con sus segmentos corporales de igual forma le sugiere que lo realize con una música que sea de su agrado 2. El formador realiza en el puesto y en desplazamiento marcha, trote,saltos, giros para preparar su cuerpo "	" Formador en plana general Sala de la Casa Luz Natural y/o artificial Plano General Voz del Formador Material sesión : Botilito de Hidratación"	15 minutos

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	"Introducción: El formador recalcará que esta será la parte más importante de la sesión. Actividades Caminar: El formador manejando y explicando la buena postura gimnastica cabeza erguida, espalda recta, hombros atrás, brazos rectos, piernas extendidasse desplazará en diferentes direcciones, hacia adelante, hacia atrás, derecha, izquierda, diagonales, circulo. Esto lo realizará por 3 minutos sin perder la postura. Variantes A.: 1. Con los brazos arriba en posición de extensión 2. Brazos a los lado en posción de balet 3. Brazos al frente. Todas las variantes las hará cada uno por tres minutos recalcando en la postura del cuerpo. Variante B:. Caminará con elevación de pierna a 90 ° y manejando punta de pies a la vez que combinará con los brazos. cada variación la realizará por tres minutos para air fortaleciendo los musculos y tonificando la postura corporal. Correr: El formador explicará la correcta postura de brazos, tronco y piernas para la carrera. Realizará una carrera corta manejando libremente el espacio incluyendo todas las direcciones, el estudiante la realizará por 5 minutos continuos manteniendo el ritmo. Variantes: Realiza relevos corriendo tocando con la mano una linea inicial y una linea final que marcara con un objeto "	"Formador en plano general Sala de la Casa Luz Natural y/o artificial Plano General Voz del Formador Material sesión: Pelota, peluches"	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. Movimientos laterales de cabeza, elevación de brazos alterno, flexión de tronco adelante, atrás, estiramiento alterno de piernas hacia adelante, hacia atrás en extensión y en flexión hacia los gluteos, un trote lento e invitando a la hidratación"	"Formador en plano general Sala de la Casa Luz Natural y/o artificial Plano General Voz del Formador Material sesion: peluche o cuadernos o cinta"	15 minutos

OBSERVACIONES

Reto: El formador coloca sobre cada uno de sus pies un objeto, comenzará a desplazarse desde una linea inicial a una final que con antelación debe estar marcada...primero lo realizará caminando lentamente y luego ira avanzando mas rápido manteniendo el elemento en los pies...cuanto tiempo dura sin que se le caiga el elemento? "Formador en plano general Sala de la Casa Luz Natural y/o artificial Plano General Voz del Formador Material sesión: peluche o reglas o tablitas "

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:	2020-09-03	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Jueves,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 7	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1096198691	ALYSON NAYIBET VANEGAS	Asistio
1011097290	ALEXANDRA HERNANDEZ	Asistio
1010963142	JHONATAN DAVID VARGAS	Asistio
1027402098	JEIMY LIZETH VEGA	Asistio
1010963390	DANIEL SANTIAGO BARBOSA	Asistio
1022944052	LINA JASLEIDY SARRIA	Asistio
1028782054	ELIZABETH CORTES	Asistio
1140918837	EMELY JIMENEZ	Asistio
1019994368	TANIA VALENTINA MONTES	Asistio
1034281988	JOYCE DANIELA URBANO	Asistio
1019988510	HEIDY DANIELA GONZALEZ	Asistio
1033709777	KAREN ELIANA MONTAÑO	Asistio
1022954371	VALERI DANIELA MURILLO	Asistio
1022948065	DANIEL ESTEBAN TORRES	Asistio
1033711842	GEIDY LORENA CARDENAS	Asistio
1028400996	ANGIE VALENTINA COMAS	Asistio
1050606655	GELMAN ALEJANDRO LARGO	Asistio
1140918125	ISABEL SOFIA GALVIS	Asistio
1123322661	ANYELI VANESA CHILITO	Asistio
1120354550	DAWER STIVEN CACERES	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO