PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO CARLOS PIZARRO LEON GOMEZ (IED) (CARLOS PIZARRO LEON GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Yency Viviana Perdomo Diaz**
3. FECHA:	2020-02-24	4. HORA:	Lunes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BOXEO	6. Nº DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	5	9. CICLO:	7
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : realizar movimientos de coordinación general	TÉCNICAS DEL CUERPO : aprender la para de combate	CONDICIÓN FÍSICA : desarrollar ejercicios de fortalecimiento isometricos	LÚDICA MOTRIZ : juego la lleva
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : desarrollo de una charla con respecto a la historia y algunos conceptos del boxeo que permitan fortalecer la atención, opinión y participación de los estudiantes			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : mostrarles conciencia por el cuidado del espacio a trabajar y el medio ambiente manteniendolo limpio			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : respeto			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : valor			
TEMA : Empezar a desarrollar fortalecimiento general y conocer acerca del centro de interes			
SUBTEMAS : conocer del centro de interes como deporte individual y parte de su historia desarrollar ejercicios de fortalecimiento general aprender la parada de combate y movimiento de rotación del golpe.			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	1.formacion y presentación de inicio a la clase 2. calentamiento general de cefalo caudal 3. actividad especifica	1.formacion y presentación de inicio a la clase sentados en circulo, se compartirá y explicara la historia del boxeo y algunos aspectos básicos del deporte para iniciar 2. calentamiento general de cefalo caudal: movilidad articular, estiramiento, activación general con trote y movimientos coordinativos 3. actividad especifica: juego la lleva modificada	5 min 15 min 10 min
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	1. en dos hileras realizar ejercicios de fortalecimiento isometrico 2. parada de combate y rotacion del golpe	1. en dos hileras realizar ejercicios de fortalecimiento isometrico: 1.Plancha isométrica horizontal con apoyo de antebrazos, 2.Sentadillas, 3.Plancha contralateral, 4.Elevación de cadera, 5.Plancha lateral, 6. Elevación de talones isométricos, 7.Abdominales estáticos, plancha en antebrazo. 2. parada de combate y rotacion del golpe	45 min 30 min

FASE FINAL : (CIERRE)	1.vuelta a ala calma 2.estiramiento general 3. retralimentacion de la sesión de clase	1.vuelta a ala calma : caminar y manejo de la respiracion 2.estiramiento general: estiramiento de cefalo caudal 3. retralimentacion de la sesión de clase : en circulo, compartir opinion de la sesion de clase	5 min 10 min
OBSERVACIONES			

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO