**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: | 2020-02-25 | 4. HORA: | Martes,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**<br>**MOTRIZ** | | | |
| DESARROLLO MOTOR :<br>realizar movimientos de coordinación general | TÉCNICAS DEL CUERPO :<br>aprender la para de combate | CONDICIÓN FÍSICA :<br>desarrollar ejercicios de fortalecimiento isometricos | LÚDICA MOTRIZ :<br>juego la lleva |
| **EXPRESIVA CORPORAL** | | | |
| LENGUAJES CORPORALES :<br>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 :<br>mostrarles conciencia por el cuidado del espacio a trabajar y el medio ambiente manteniendolo limpio | | | |
| **COMPETENCIA 2. CIUDADANAS**<br>**INTEGRADORA** | | | |
| EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD :<br>respeto | | | |
| **COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES**<br>**INTERPERSONAL** | | | |
| AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR :<br>valor | | | |
| **TEMA :**<br>Empezar a desarrollar fortalecimiento general y conocer acerca del centro de interes | | | |
| **SUBTEMAS :**<br>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**