PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO ANTONIO BARAYA (IED) (ANTONIO BARAYA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**DANIEL EDUARDO LEAL GODOY**
3. FECHA:	2019-11-12	4. HORA:	Martes,10:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ESCALADA	6. Nº DE SESIÓN:	65
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe	8. Nº DE SEMANA:	33
8. ZONA:	4	9. CICLO:	4
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Propone técnicas de movimiento centralizados, que permite percibir los efectos de estos en las diferentes formas de desplazamiento.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Resuelve problemas planteados en la actividad física y sigue parámetros técnicos, físicos y de seguridad.	CONDICIÓN FÍSICA : Es consciente de los cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa-actividad física.	LÚDICA MOTRIZ : Aporta y entiende los juegos como un espacio para la recreación, uso del tiempo libre y su desarrollo humano.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Coopera en acciones que aportan al buen desarrollo de las actividades.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Valora la promoción de salud como estrategia para contribuir a la salud colectiva.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Genera a través del valor de la determinación mecanismos de solución ante situaciones de exclusión, discriminación y la intolerancia a la diferencia.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Desarrolla procesos y técnicas de solución de conflictos fomentando el dialogo y el entendimiento entre sus compañeros y compañeras.			
TEMA : Percepción y control del cuerpo Lateralidad Deporte especifico Participación y comportamiento Cultura deportiva Trabajo en equipo y relaciones interpersonales Elementos de seguridad			
SUBTEMAS : Percepción y control del cuerpo Lateralidad Deporte especifico Participación y comportamiento Deporte y juego Trabajo en equipo y relaciones interpersonales Ascendedores y descendedores			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	1. Alistamiento y llamado de asistencia. 2. Explicación de objetivos. 3. Calentamiento general. 4. Calentamiento específico.	1. Bienvenida a los estudiantes y llamado a lista. 2. Presentación los objetivos. 3. Calentamiento general 3.1. Activación muscular con movilidad articular. 3.2. Movimientos suaves y cortos de activación. 3.3. Estiramiento de los principales grupos musculares. 3.4. Aumento de temperatura con actividades que involucren desplazamientos a diferentes velocidades. 4. Calentamiento específico: trabajo coordinativo con elementos (aros, balones, etc.) involucrando desplazamientos.	1. Alistamiento y llamado de asistencia: 5 min. 2. Explicación de objetivos: 5 min. 3. Calentamiento general: 15 min. 4. Calentamiento específico: 15 min.

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	5. Lateralidad. 6. Ascenso por cuerda. 7. Escalada.	5. Se ubican cuatro patos o conos formando un cuadrado. Los participantes se dividen en cuatro grupos de igual número, y se ubican en fila; cada fila se ubica en uno de los lados del cuadrado de conos, quedando el primero en medio de dos conos. El formador dirá izquierda o derecha, elparticipante que se encuentra delante de la fila debedirigirse hacia el lado mencionado por el formador.Una vez toque pasara el siguiente de la fila, hasta que hayan pasado todos los participantes. 6.1. Se da charla acerca del nombre del equipo para ascenso por cuerdas y su funcionalidad. Se da la explicación para el uso adecuado del equipo para ascender y el montaje adecuado del mismo. 6.2. En grupos los participantes vivencian y aplican el ascenso por cuerdas, demostrando sus habilidades en el manejo del equipo. 7. Escalada: los participantes se dividen en grupos, mientras que unos ponen en práctica sus habilidades en el uso de equipo y escalando, con sistema de aseguramiento por yoyo (Top Rope). El otro grupo, mediante juegos predeportivos, afianzara sus habilidades físicas. Luego intercambian de funciones.	5. Lateralidad: 10 min. 6. Ascenso por cuerda: 6.1: 15 min. 6.2: 15 min 7. Escalada: 25 min.
FASE FINAL : (CIERRE)	8. Vuelta a la calma 9. Reforzamiento y retroalimentación.	8. Vuelta a la calma: estiramientos de los grupos musculares específicos. 9. Reforzamiento y retroalimentación: análisis de cumplimiento de los objetivos propuestos.	8. Vuelta a la calma: 8 min. 9. Reforzamiento y retroalimentación: 7 min.
OBSERVACIONES			