**PLAN DE CLASE**
**PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO GUSTAVO MORALES MORALES (IED) (GUSTAVO MORALES MORALES) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **ALEXANDER ZAMBRANO YEPES** |
| 3. FECHA: | 2020-02-10 | 4. HORA: | Lunes,13:00:00,15:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | ACTIVIDAD FÍSICA | 6. Nº DE SESIÓN: | 1 |
| 7. LOCALIDAD: | Suba | 8. Nº DE SEMANA: | 1 |
| 8. ZONA: | 1 | 9. CICLO: | |
| **COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE**<br>**MOTRIZ** | | | |
| DESARROLLO MOTOR :<br>N/A | TÉCNICAS DEL CUERPO :<br>Los estudiantes desarrollan coordinacion general, mediante el ritmo atraves de los juegos | CONDICIÓN FÍSICA :<br>N/A | LÚDICA MOTRIZ :<br>Los estudiantes participan en diferentes juegos individuales y grupales, atraves de actividades ritmicas |
| **EXPRESIVA CORPORAL** | | | |
| LENGUAJES CORPORALES :<br>Los estudiantes expresan sus emociones, utilizando la percepcion | | | |
| **AXIOLOGICA CORPORAL** | | | |
| CUIDADO DE SI MISMO :<br>Los estudiantes deberan tener en cuenta la responsabilidad a al hora de cumplir con las actividades | | | |
| **COMPETENCIA 2. CIUDADANAS**<br>**INTEGRADORA** | | | |
| EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD :<br>Los estudiantes expresan una comunicacion asertiva, durante el desarrollo de las actividades | | | |
| **COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES**<br>**INTERPERSONAL** | | | |
| AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR :<br>Los estudiantes dearrollan lazos de amistad con sus compañeros | | | |
| **TEMA :**<br>Coordinacion general, juego | | | |
| **SUBTEMAS :**<br>Ritmo | | | |
| **FASE** | **ACTIVIDADES** | **RECURSOS** | **TIEMPO (MIN)** |
| FASE INICIAL : (APERTURA) | Saludo a los estudiantes, llamado a lista y explicacion de los objetivos, movilidad articular, luego se realiza el juego denominado el castillo, el cual mejora la amistad. estiramiento y se da apertura a la parte central | N/A | 20 min |
| FASE CENTRAL : (DESARROLLO) | Los estudiantes se organizarán por grupos según intensidad de esfuerzo (Sedentario, leve, moderado y vigoroso), cada grupo propondrá una actividad acorde al nivel de intensidad asignada y le pedirá a los demás grupos que la realicen según la indicación. El formador orientará la dinámica a fín de que cada grupo proponga el mayor número de actividades y buscará que cada grupo identifique el nivel de esfuerzo propuesto. el profesor desarrolla actividades en donde los estudiantes experimenten y persivan los niveles de esfuerzo, Juego de lazo (el reloj, el cartero, candela). | N/A | 1 hora y 25 min |
| FASE FINAL : (CIERRE) | El formador orientará a todo el grupo actividades de distintas intensidades de esfuerzo, de manera que se realiza un descenso progresivo del esfuerzo (Vigoroso, moderado, leve y sedentario) que favorezca la vuelta a la calma; al mismo tiempo empleando la escala subjetiva del esfuerzo adaptada para población infantíl, se les indicará que valoren el nivel de esfuerzo | N/A | 15 min |

**OBSERVACIONES**

**Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**