PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO REPUBLICA DE PANAMA (IED) (AVENIDA CHILE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**SANDRA VIVIANA PEDRAZA GARCIA**
3. FECHA:	2020-02-10	4. HORA:	Lunes,11:00:00,13:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Barrios Unidos	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Exploro formas básicas de movimiento y combi- naciones con elementos y sin ellos.	CONDICIÓN FÍSICA : NP	LÚDICA MOTRIZ : Resuelvo las di- versas situaciones que el juego me presenta.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Identifico las diferencias y semejanzas de género y físicas de sus compañeros.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : NP			
TEMA : juegos ludicos			
SUBTEMAS : Actividades de cruz blanca y el hombre de negro y el lobo			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	1. Acompañamiento aula a zonas comunes y socialización clase a ejecutar, toma de datos. 2. Socialización objetivo específicos de la clase y como se realizaran estos por sesión de trabajo. 3. Movilidad articular (elevar brazos, piernas, rodillas) frontal, lateral, con desplazamientos (lento, normal, rápido). 4. Elongación articulaciones superiores, tronco e inferiores. 5. Inhalación y exhalación profunda, con desplazamientos cortos, en diferentes velocidades. 6. Sobre la colchoneta se realizaran ejercicios específicos, involucrando Flexibilidad tren superior e inferior.	patio y colchoneta	1. 3 mtos. 2. 1 mtos. 3. 5 mtos. 4. 5 mtos. 5. 2 mtos. 6. 4 mtos.

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	1. En el patio realizamos la actividad del hombre de negro donde los niños se hacen contra una pared y hay un niño en frente de ellos y les pregunta le temen al hombre de negro, los estudiantes gritan no y repite no los escucho, ellos gritan no, él les dice entonces pasen y todos deben salir a correr sin dejarse coger hacia el otro arco, el que quede cogido se convierte en hombre de negro y ayuda a coger hasta que ya no quede ninguno por coger. 2. todos los alumnos están en la pared , cuando el formador grita cruz rojas todos salen a correr y si dice stop ellos se deben quedar quietos, el que se mueva se devuelve al arco y empieza de nuevo hasta llegar a la otra pared. 3. Todos los jugadores se toman de la mano y hacen un círculo, empiezan a cantar: Juguemos en el bosque, mientras el lobo no está, Juguemos en el bosque, mientras el lobo no está. - ¿El Lobo está? El jugador que hace el personaje del lobo contesta: - ¡Me estoy poniendo los calzoncillos! Los otros jugadores siguen cantando: Juguemos en el bosque, mientras el lobo no está, Juguemos en el bosque, mientras el lobo no está. - ¿El Lobo está? El lobo contesta: - ¡Me estoy poniendo la camiseta! Los participantes cantan en ronda y hacen preguntas al "lobo “que está en el centro. El "lobo “va contestando hasta que está totalmente listo. El juego continúa hasta llegar el momento en el que el lobo coge las llaves de su casa y sale a buscar a los niños que están jugando. El niño o niña que el lobo agarre, ese será el siguiente lobo.	patio	10 minutos 20 minutos 15 minutos
FASE FINAL : (CIERRE)	Realizamos estiramiento de superior a inferior Preguntamos si les gusto la clase y que puede aportar	patio	5 Minutos 5 Minutos
OBSERVACIONES NP			