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:	2020-02-25	4. HORA:	Martes,06:30:00,08:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Barrios Unidos	8. Nº DE SEMANA:	4
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 : Explorar los ajustes posturales con lateralidad (Izq.-Der., Arriba-Ab., Del – Atrás) a través de actividades gimnasticas que me permitan mejorar sus expresión corporal.	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 : NP			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Reconozco las emociones básicas (alegría, tristeza, rabia, temor) en sí mismo y en otras personas.			
TEMA : AJUSTE POSTURAL			
SUBTEMAS : AJUSTE POSTURAL CON LATERAILIDAD (Izq.-Der., Arriba-Ab., Del – Atrás)			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	1 se realiza llamado de asistencia en el salón 2. se organiza los niños y se les explica el objetivo a trabajar en clase de liderazgo y auto cuidado 3. realizamos movilidad articular de superior con rotación de cuello, hombros en forma de avioncito, muñecas, flexión y extensión de codo, a inferior con rotación de cadera, flexión y extensión de rodilla, rotación de tobillo. 4. esquipen, trote suave, saltos tijera 5. estiramiento de superior a inferior 6. dinámica de toques de rodillas en el que se hacen en parejas y intentan tocar el uno al otro las rodillas el que lo haga 3 veces primero gana. 7. juego Los alumnos se dividen en 2 equipos, los jugadores jugaran en parejas cogidos de la mano, cada equipo tiene un campo donde están sus balones, y tiene que intentar coger los balones del equipo contrario sin que los integrantes del otro equipo cojan los suyos. Si son pillados antes de llegar a su campo con el balón del equipo contrario tendrán que devolver el balón.	PATIO Y BALON	1. 3 Minutos 2. 8 Minutos 3. 2 Minutos 4. 5 Minutos 5. 3 Minutos 6. 5 Minutos 7. 5 Minutos

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	Nos organizamos en el patio, todos sentados en el piso, cuando el formador dice “derecha o izquierda” los estudiantes suben la mano correspondiente. Todos de pie, el formador pone 2 conos de diferente color uno a la derecha azul y uno amarillo a la izquierda, cuan el formador indique el color o derecha izquierda los alumnos levantan la mano y corren hacia el color indicado. En grupos de 4 y cogidos de la mano. El profesor en el centro. Desarrollo: Cuando el profesor levanta la mano derecha, los grupos gira hacia la derecha. Cuando levanta la mano izquierda, gira hacia la izquierda. Cambios rápidos para que el grupo se rompa. Uno detrás del otro, forman un grupo, muy juntos A la señal, todos se sientan en las rodillas de sus compañeros de atrás y empiezan a caminar al ritmo que el formador les indique, derecha, izquierda	PATIO Y COLCONETAS	1. 10 Minutos 2. 12 Minutos 3. 12 Minutos 4. 12 Minutos
FASE FINAL : (CIERRE)	1 realizamos estiramiento de superior a inferior 2 se hace una actividad cruz blanca en el que el alumno sale a corre cuando digo cruz blanca y cuando digo stop se queda como estatua. 3 El formador pide que todos se tomen de la mano y hagan un círculo y finalizar la actividad con un abrazo colectivo, reflexionar con el grupo sobre la importancia de la unión grupal, el trabajo colaborativo, donde todos tienen la oportunidad de compartir las actividades vivenciadas con integración respetando al otro.	PATIO	1. 5 Minutos 2. 5 Minutos 3. 5 Minutos
OBSERVACIONES NP			

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO