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:	2020-02-17	4. HORA:	Lunes,06:30:00,08:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Barrios Unidos	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Vivencia múltiple formas de ejecución de movimientos utilizando los diferentes segmentos corporales a nivel global y segmentario.	TÉCNICAS DEL CUERPO : NP	CONDICIÓN FÍSICA : Explora desde el juego dirigido las diferentes formas de movimiento, mejorando su condición física.	LÚDICA MOTRIZ : Vivencia la relación de su cuerpo con sus compañeros, por medio de actividades lúdicas, deportivas y recreativas, orientadas en el centro de interés.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Descubre las diferentes emociones del ser individual y social a través del movimiento y la expresión corporal.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Identifica algunas acciones de cuidado de su cuerpo antes, durante y después de la actividad física.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : NP			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Identifica sus emociones durante la clase (temor, rabia, alegría, entre otras).			
TEMA : ACONDICIONAMIENTO FÍSICO A TRAVÉS DE JUEGOS			
SUBTEMAS : JUEGOS PARA MEJORAR SUS HABILIDADES MOTRICES.			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	1. Se saludad y se realiza llamado de asistencia en el salón 2. se organiza los niños y se les explica el objetivo a trabajar en clase "3Realizar rotaciones y circunducciones de las articulaciones como cuello, hombros, cintura, cadera, rodillas y tobillos.Gira la cabeza hacia ambos lados procurando que la barbilla se toque con el hombro correspondiente Mueve los hombros hacia adelante y atrás, haciendo giros con los codos pegados al cuerpo. Realiza movimientos de cadera adelante atrás, derecha, izquierda y cuenta 10segundos De pie, levanta una pierna y mantenla derecha, suspendida a la altura dela rodilla por 10 segundos. Baja y has lo mismo con la otra pierna. " 4 Taloneo,squiping,salto tijera,trote suave Estiramiento cefalocaudal por parejas se deben tocar las rodillas y no dejarse el primero que lo haga gana juego carrera toque de colores, el formador indica un color y los estudiantes corren a tocarlo.	PATIO	1. 3 Minutos 2. 8 Minutos 3. 2 Minutos 4. 5 Minutos 5. 3 Minutos 6. 5 Minutos 7. 5 Minutos
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	En el patio ubicamos colchonetas a lo largo, pegadas unas con las otras en el que deben pasar(gateando,rectando,giros,saltos pies juntos, corriendo,caminando) y en los aros Los estudiantes deben pasar (saltos a 2 pies,salto con apertura,salto a un pie derecho u izquierdo, salto largo,squipin alto), en los platos y conos. (salto adelante atras,desplazamientos laterales, salto squipin alto, pies rapidos), porlos conos (squibar conos,movimiento lateral,pies rapidos). esto en 3 series cada ejercicio.	COLCHONETAS	45 minutos

FASE FINAL : (CIERRE)	Se hace estiramiento cefalocaudal activo mientras caminamos suave alrededor del campo de trabajo. se les pregunta a los estudias que aprendieron que les gustos y no les gusto cosas a mejorar dentro de laclase	patio	5 minutos 5 minutos

OBSERVACIONES

np

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO