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:	2020-02-24	4. HORA:	Lunes,06:30:00,08:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	4
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 : NP	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 : SALTOS BÁSICOS			
SUBTEMAS : CORRER RECTAR TREPAR RODAR			
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 3 Realizar 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 MANTEN O PIERDE TU CONO: Se asisgna a tosos los estudiante un cono y se didtribuye en todo el patio, cada estudidiante se ubica en ualquier cono individual y a la orden del formador todos deben salir a correr a cambiarsen de cono y cuando corren la formadora quita un cono, el estudiante que se queda sin cono tiene una penitencia y sigue participando,puede robar cono a compañero, así hasta que se queden sin cono todos, solo habrá un ganador. 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)	Realizamos el trabjo individual, en pareja y trios.En el patio, en fila empesamos a trabajar pasando sobre aros, saltos con el pie derecho luego con el izquierdo(un pie) lo hacemos 3 veces seguido saltamos con los 2 pies de aro en aro dentro, luego sobre las lineas blancas hacemos saltos con desplazamiento con un pie y los dos manejando el equilibrio dinámico y estático. 2.Seguido trabajamos saltos con ostaculos, saltar conos,escalones,lazo,palos,un balón, con el pie derecho, izquierdo, los dos pies, hacia adelante atrás,de lado y luego con mini tran.	PATIO COLCHONETAS Y AROS	45 MINUTOS
FASE FINAL : (CIERRE)	Se hace estiramiento cefalocaudal, “ El enano saltarían Se forma un círculo y en el centro se coloca el “ enano “. Éste realizará movimientos que los demás deben de imitar se les pregunta a los estudias que aprendieron que les gustos y no les gusto cosas a mejorar dentro de la clase	PATIO	5 minutos 5 minutos
OBSERVACIONES NP			

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO