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:	2020-02-28	4. HORA:	Viernes,11:30:00,13:30:00
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 ajuste postural con direcciones tiempo espacio (Dentro-fuera, junto-separado, cerca-lejos, etc.) a través de actividades lúdicas que me permita mejorar su técnica.emas	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 DIRECCIONES TIEMPO ESPACIO (Dentro-fuera, junto-separado, cerca-lejos, etc.)			
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 El formador dividirá por grupos de 3, tratando de ir y volver a lo ancho del campo apoyando el número de extremidades que haya indicado el formador, Por ejemplo el formador indicara que deben moverse con dos manos y dos pies, y siendo 3 personas, tendrán que pensar como lo harán. El grupo que consiga realizar el recorrido establecido por el profesor lo antes posible ganará.	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 acomodamos colchoneta: Ubicamos a los niños formados sobre la línea blanca de la cancha, y van pasando uno a uno por la línea con postura espalda derecha, saca pecho y pies en extensión, seguido caminan por un escalón hasta llegar al final y va encontrar una colchoneta marcada con cuatro números en círculo, el cual el estudiante debe saltar al número que le indique el formador. Los estudiantes se ubican al borde de un escalón donde tienen que poner el cuerpo recto y estático con los brazos abiertos y dejarse caer sobre las colchonetas que están en el piso eso lo hace de frente y de espaldas. En colchonetas los estudiantes deben pasarlas caminando como elefantes, como gusanos, como caracol, siempre con las piernas y brazos en extensión.	PATIO Y COLCHONETAS	1. 15 Minutos 2. 15 Minutos 3. 15 Minutos
FASE FINAL : (CIERRE)	2 se hace una actividad cambio de base por grupos.Necesitamos un espacio muy amplio y diáfano. Hacemos grupos de cuatro, cinco o seis participantes. Puede haber algún grupo desigual. En cada grupo, sus integrantes se agarran de la mano, del brazo o por los hombros. Es conveniente que haya al menos cuatro grupos. Marcamos con conos alrededor del espacio tantas bases como grupos tenemos. el formador dice: - Cambio de base. Y todos los grupos van corriendo a otra base diferente. Lo decimos varias veces. Podemos pedirles que se cambien caminando de espaldas, a la pata coja, . . . dando saltitos, . . 3 se le pregunta al alumno sobre la clase y los valores que trabajamos, que aprendió que debemos mejorar y si le gusto.	PATIO	1. 5 Minutos 2. 5 Minutos 3. 5 Minutos
OBSERVACIONES NP			

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO