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:	2020-02-13	4. HORA:	Jueves,11:30:00,13:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	2
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 : Actividades jugadas			
SUBTEMAS : 1. Los Animales (Posición Inicial, saltos, arrastres, rotaciones). 2. El canguro (Saltos, posición inicial y recuperación). 3. El espejo.			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	1. Alistamiento y llamado lista. 2. Explicación objetivos. 3. Movilidad articular 4. Flexibilidad general. 5. Activación Dinámica. 6. Calentamiento especifico.	patio	1. 3 mtos. 2. 1 mtos. 3. 5 mtos. 4. 5 mtos. 5. 2 mtos. 6. 4 mtos. . Los Animales (Posición Inicial, saltos, arrastres, rotaciones). 2. El canguro (Saltos, posición inicial y recuperación). 3. El espejo.
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	. Los Animales (Posición Inicial, saltos, arrastres, rotaciones). 2. El canguro (Saltos, posición inicial y recuperación). 3. El espejo.	patio y colchonetas	1. 20 mtos. 2. 20 mtos. 3. 20 mtos.
FASE FINAL : (CIERRE)	1. Vuelta a la calma. 2. Estiramiento general. 3. Evaluación y Acompañamiento.	patio	1. 3 mtos. 2. 3 mtos. 3. 4 mtos.

OBSERVACIONES

NP

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO