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:	2020-02-18	4. HORA:	Martes,11:30:00,13:30:00
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 : Reproduce múltiples formas de ejecución de movimientos utilizando los diferentes segmentos corporales a nivel global y segmentario.	TÉCNICAS DEL CUERPO : NP	CONDICIÓN FÍSICA : NP	LÚDICA MOTRIZ : Explora diversas formas básicas de movimiento con el uso de elementos y sin ellos.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : experimenta 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 : Saltos en Dos grupos Salto cola de ratón Salto en aros			
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 "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 5 Estiramiento cefalocaudal "6.Se escoge 4 o 5 alumnos y los demás huyen para no ser cazados. Aquellos a los que cazen se tumban en el suelo y si algún compañero les salta se reintegran al juego." 7.juegoSe organiza al grupo por parejas, se mencionan los siguientes temas a los que los alumnos deben responderle a su compañero. Dos atributos físicos que me agradan de mí mismo/a. Dos cualidades de personalidad que me agradan de mí mismo/a. Una capacidad o pericia que me agradan de mí mismo/a, explicar que cada comentario debe ser positivo. No se permiten comentarios negativos. (Dado que la mayor parte de los alumnos/as no ha experimentado este encuentro positivo, quizá necesiten un ligero empujón de parte del formador para que puedan iniciar la actividad).	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)	1 Dos grupos: uno hará una acción y el compañero otra. Los grupos son A y B. - A se sienta con las piernas abiertas y B salta por las piernas de los que están sentados. - A en posición de bolita y B salta a las bolitas. - A en cuadrúpeda y B salta por encima y pasa por debajo. Al que se lo hagan cambio. - A tendido supino y B lo salta a pies juntos dos veces. 2 La cola de ratón “. Cada alumno con una cuerda en la parte trasera del pantalón. Intentar pisar el mayor número de cuerdas. Éstas se pisan saltando con los dos pies. 4.- Por grupos en hileras y las cuerdas colocadas paralelamente delante de las filas: - carrera de relevos saltando las cuerdas a un pie, a la pata coja, a pies juntos - Igual pero colocando ladrillos entre las cuerdas. 5.- Igual colocación, pero quitando las cuerdas: carrera de relevos saltando como los canguros con una pelota entre las piernas. 6.- Por grupos, salto en longitud desde estático. Marcar con una tiza dónde caen y medir luego. Los que ganen de cada grupo, juegan la final. 3 Salto en aros: se le asigna a cada estudiante un aro, los colocamos en el piso ya la voz del formador realizan los saltos indicados, (salto a dos pies dentro y fuera del aro, salto a un pie izquierdo y derecho, salto combinado con los pies uno dentro otro fuera, salto abre los pies por fuera del aro y cierra los pies dentro).	PATIO, COLCHONETAS, LAZO	1. 15 Minutos 2. 15 Minutos 3. 15 Minutos
FASE FINAL : (CIERRE)	"Se hace estiramiento cefalocaudal, “ El enano saltarín 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