PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO REPUBLICA DE PANAMA (IED) (SIMON BOLIVAR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**SANDRA VIVIANA PEDRAZA GARCIA**
3. FECHA:	2020-02-14	4. HORA:	Viernes,06:30:00,08:30:00
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 segmentado.	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 : 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 : 1. Posiciones y saltos básicos 2. Posiciones y saltos básicos (ejecución consecutiva). 3. Saltos Sobre colchonetas didácticas.			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	1. Acompañamiento aula a zonas comunes y socialización clase a ejecutar, toma de datos. 2. Socialización objetivo específicos de la clase. 3. Movilidad articular (elevar brazos, piernas, rodillas) frontal, lateral, con desplazamientos (lento, normal, rápido). 4. Se explicara, que van a centrarse únicamente en las características positivas que poseen sus compañeros: cualidades (simpatía, alegría, etc.), rasgos físicos (cabello bonito, mirada agradable, etc.), capacidades, (para la lectura, las matemáticas etc.), en círculo, y se pasara un balón dando la indicación, al pasar el balón a un compañero, deben describir una cualidad positivas del compañero. 5. Elongación articulaciones superiores, tronco e inferiores. 6. Inhalación y exhalación profunda, con desplazamientos cortos, en diferentes velocidades. 7. Sobre la colchoneta se realizaran ejercicios específicos, involucrando agilidad tren inferior.	PATIO, BALÓN Y COLCHONETAS	1. 1 minutos. 2. 1 minutos. 3. 3 minutos. 4. 8 minutos. 5. 2 minutos. 6. 2 minutos. 7. 3 minutos.
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	1. Por colchonetas, ejecutar ejercicios vistos, anexando patrones de movimientos, segmentado las posiciones y saltos básicos. 2. En cuatro hileras de colchonetas, aros , conos y escalera en las cuales los estudiantes ejecutaran posiciones y saltos continuos a un pie, dos pies salto largo, manejando posiciones básicas correctas en su ejecución, 3. Se realizaran 5 hileras de colchonetas cada una de dos colchonetas en la cual lo estudiantes saltaran a un pie (Der. O Izq.), dos pies o alternados, según la indicación de cada ronda de ejecución.	patio,colchonetas, aros	1. 20 minutos. 2. 20 minutos. 3. 20 minutos

FASE FINAL : (CIERRE)	1. Desplazamientos frontales, diagonales, hacia tras, regulando la velocidad. (Rápido a lentos). 2. Elongación articulaciones superiores, tronco e inferiores. 3. Socialización clase sobre lo aprendido (Estudiante Formador) acompañamiento Zonas comunes a aula y fiscalización periodo de actividades.	patio	1. 3 minutos. 2. 3 minutos. 3. 4 minutos.

OBSERVACIONES
son estudiantes de aulas básicas (sordomudos)

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO