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:	2020-02-26	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
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 : 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 : RODAR Y SALTAR			
SUBTEMAS : 1. Rodar el aro en el piso. 2. Rodar el aro con efecto de Retorno. 3. Pasos y saltos sobre el Aro.			
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 le dará una pelota a la mitad del grupo dando la instrucción de que esa pelota los representara a ellos y que deben de resaltar en ella sus habilidades positivas (cualidades, logros, destrezas, conocimientos y capacidades). Por parejas, tendrán que vender la pelota al compañero, el formador preguntará cuáles fueron los inconvenientes y dificultades al momento de venderse. 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	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. Individual, y de forma asistida, Iniciar el rodamiento con una mano y siga el aro hasta que la mano se estire, el aro no debe rebotar en el piso, sino rodar suave y rectamente, durante la ejecución un estudiante deberá indicar cuál fue su fortaleza en la ejecución. 2. Individual, Inicie el rodamiento con una mano y siga el aro hasta que la mano se estire, el aro no debe rebotar en el piso, sino rodar suave y rectamente, el efecto es creado con la muñeca, cada ejecución deberá ser realizada indicara cuál de sus compañeros ejecuto mejor el ejercicio y porque. 3. Individualmente, ejecutar pasos y saltos al lado y sobre el aro en diferentes direcciones, el formador corregirá uno a uno positivamente, corrigiendo posibles ejecuciones erróneas motivando al estudiante a realizar su ejecución correctamente.	patio,aros y colchonetas	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 finalización periodo de actividades.	PATIO	1. 3 minutos. 2. 3 minutos. 3. 4 minutos.
OBSERVACIONES NP			

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO