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:	2020-02-28	4. HORA:	Viernes,06:30:00,08:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Barrios Unidos	8. Nº DE SEMANA:	3
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 : Incorporar la técnica básica de rollo adelante con sus diferentes variantes. Rollo adelante, rollo con spagat, y rollo sin apoyo.	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 : Reconozco las emociones básicas (alegría, tristeza, rabia, temor) en sí mismo y en otras personas.			
TEMA : ROLLOS Y SUS VARIANTES			
SUBTEMAS : 1. Rollitos de Piernas en Spagat. 2. Rollitos sin apoyo. 3. Combinación Rollitos sin apoyo y Spagat.			
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. En círculo, Comunica al grupo que vas a ocuparte de alguna actividad en el centro, una vez que empieces a realizar tu tarea, el grupo debe imitar lo que haces, después de 30 segundos, un participante debe entrar y preguntarte que estás haciendo, se indicara algo distinto a lo que haces, ejemplo: estás recogiendo nieve con una pala, pero dices, que estás comiendo pollo, en ese momento, la persona que te hizo la pregunta debe empezar a comer pollo mientras el resto del grupo lo imita. Se continuara así hasta que todos los estudiantes participen. 7. Sobre la colchoneta se realizaran ejercicios específicos, involucrando agilidad tren inferior.	PATIO Y COLCHONETAS	1. 1 mtos. 2. 1 mtos. 3. 3 mtos. 4. 8 mtos. 5. 2 mtos. 6. 2 mtos. 7. 3 mtos.

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	1. De forma asistida, realizar rollos con aperturas de piernas Spagat sobre la colchoneta, llevando intervalos de conteos de uno a ocho, segmentando el ejercicio, durante la ejecución un estudiante deberá imitar a otro en cada movimiento. 2. Por circuito en el cual los niños ejecutaran rollos adelante sin apoyar las manos llevando intervalos de conteos de uno a ocho, segmentando el ejercicio, cada ejecución deberá ser realizada imitando al docente o algún compañero cercano. 3. Individualmente se organizan las colchonetas de a tres (4 hileras), los niños realizaran un rollo adelante, con spagat y sin apoyos de manera consecutiva, tratando de cambiar el orden de estos en cada ejecución, el formador corregirá uno a uno corrigiendo posibles ejecuciones erróneas motivando al estudiante a realizar su ejecución correctamente.	PATIO 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