PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO ORLANDO HIGUITA ROJAS (IED) (ORLANDO HIGUITA ROJAS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO**
3. FECHA:	2020-06-11	4. HORA:	Jueves,09:45:00,11:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : DESARROLLO MOTOR :REALIZA EJERCICIOS EXPLORANDO LA CAPACIDAD DEL MOVIMIENTO QUE TIENEN SUS ARTICULACIONES, MUSCULOS Y TENDONES EN POSICIONES DE FLEXIBILIDAD PROPIAS DE LA GIMNASIA.	TÉCNICAS DEL CUERPO : TÉCNICAS DEL CUERPO: ASIMILA LA FORMA DE EJECUCION BASICA DE LA FLEXIBILIDAD DE ACUERDO A LAS POSICIONES Y EL SEGMENTO CORPORAL EN EXTREMIDADES INFERIORES RELACIONADA CON LA GIMNASIA Y EL ESQUEMA CORPORAL.	CONDICIÓN FÍSICA : CONDICIÓN FÍSICA:ASIMILA PROGRESIONES DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD TOLERANDO EL ESFUERZO FISICO EN POSICIONES DE ESTIRAMIENTO.	LÚDICA MOTRIZ : LÚDICA MOTRIZ: REALIZA ACTIVIDAD DE FORMA DINAMICA Y VARIADA MOTIVANDO LA PARTICIPACION Y EL ESFUERZO FISICO.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : LENGUAJES CORPORALES:EXPLORA MOVIMIENTO DE ACUERDO A LA CONDICION INDIVIDUAL (CON RELACION A SUS PROPIAS POSIBILIDADES DE MOVIMIENTO) EN EL DESARROLLO DE LA FLEXIBLIDAD QUE FAVORECEN EL MOVIMEINTO.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : CUIDADO DE SI MISMOREALIZA CALENTAMIENTOS PREVIOS , POSICIONES Y FORMAS RECOMENDADAS PARA OPTIMIZAR EL DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD DE ACUERDO A LAS POSIBILIDADES Y CONDICIONES PARTICULARES DEL ESTUDIANTE.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Excelencia (Autoestima y Autoconfianza):MANIFIESTA RESPETO Y VALORA LAS ACTIVIDADES SIGUIENDO LAS INSTRUCCIONES EN CUANTO A EJECUCION Y TIEMPO MANIFESTADAS POR EL FORMADOR A TRAVES DEL MEDIO VIRTUAL			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Amistad (Expresión de Emociones):RELACIONA VINCULOS DE CONFIANZA EN EL DESARROLLO DE LOS EJERCICIOS CON INTEGRANTES DE SU CIRCULO FAMILIAR MAS CERCANO.			
TEMA : TEMA:CAPACIDADES FISICAS			
SUBTEMAS : SUBTEMAS: FLEXIBILIDAD			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	BIENVENIDA AL PROGRAMA QUEDA TEC EN CASA, PRESENTACION DEL FORMADOR Y OBJETIVO DE LA CLASE, INICIO DE ACTIVIDAD DE CALENTAMIENTO A TRAVES DE DIFERENTES EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR GENERAL ACTIVANDO ESTA FASE CON UN JUEGO DE PONCHADOS CON PIEDRA PAPEL O TIJERA	"MATERIALES Y ELEMENTOS NECESARIOS PARA LA CLASE: COBIJA O COLCHONETA Y PELOTA HECHA CON MEDIAS"	1'30"

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	SE INICIA CON EJERCICIOS DE LANZAMIENTO DE PIERNA DESDE LA POSICION DE PIE DE MANERA FRONTAL, LATERAL Y HACIA ATRÁS, LUEGO CON AYUDA DE LOS PAPITOS O ACOMPAÑANTES SE INDICA SOSTENER MAXIMA ELONGACION DE LA PIERNA EN DIFERENTES POSICIONES (FRONTAL, LATERAL Y HACIA ATRAS). FINALMENTE SE INDICAN 3 POSICIONES CON ASISTENCIA DE MANERA PASIVA (MARIPOSA, SAPITO Y AVERTURA CON LA PARED)	COBIJA O COLCHONETA	1' 13"
FASE FINAL : (CIERRE)	EJERCICIOS DE ENFRIAMIENTO O VUELTA A LA CALMA DONDE SE EXPLICA EL ESTIRAMIENTO EN EXTREMIDADES INFERIORES (ISQUIOTIBIALES, CUADRICEPS, CADERA, ADUCTORES CON POSICIONES SPLIT Y SPAGAT BASICAS DE LA GIMNASIA) Y ABDOMEN. FINALMENTE SE INDICAN ESTIRAMIENTOS DE HOMBRO UTILIZANDO UNA CUERDA (DISLOCAR EL HOMBRO)	COBIJA Y CUERDA	1'08"

OBSERVACIONES

SE INDICAN 4 ACTIVIDADES QUE CONSISTEN EN : 1. ESTIRAMIENTO POSICION LATERAL CON AYUDA DE LA PAREDE DESDE LA POSICION ARRODILLADO Y DE PIE (PLANCHA LATERAL) 2. CON AYUDA DE LOS PAPITOS Y UNA CUERDA REALIZAR SPAGAT 3.CON AYUDA DE UNA SILLA APOYANDO LAS MANOS EN LA SILLA REALIZAR EL SPAGAT 4. CON ABERTURA DE PIERNAS Y UN ACOMPAÑANTE COLOCAR UNA BOTELLA EN EL CENTRO Y EL PRIMERO QUE LA TOQUE GANA.

ASISTENCIA

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. ORLANDO HIGUITA ROJAS			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-06-11	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,09:45:00,11:45:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028841641	DANIELA GARCIA	Asistio
1012355523	JAIME ALONSO GIRALDO	Asistio
1060417320	EIMMY JULIANA LUCUMI	Asistio
1012355226	KAREN BRIGITT ESCOBAR	Asistio
1113562437	DANNA VALENTINA TOVAR	Asistio
1050608180	PAULA ALEJANDRA CEPEDA	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO