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:	2020-06-10	4. HORA:	Miercoles,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)	" FASE INICIAL:PROCESO DEL GUIÓN LUZ MAÑANA- SALA DE APTO -APARECE LA IMAGEN DEL PROGRAMA QUEDATEC EN CASA, A CONTINUACION EL FORMADOR EN PLANO GENERAL FRONTAL DA LA BIENVENIDA AL PROGRAMA QUEDA TEC EN CASA, SE PRESENTA COMO FORMADOR DEL CENTRO DE INTERES DE GIMNASIA Y DICE EL OBJETIVO DE LA CLASE. INICIA LA REALIZACION DE LOS EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO EXPLICANDO DURANTE LA EJECUCION DE LOS MISMOS LA FORMA DE REALIZARLO, JUNTO CON LA INDICACION ESCRITA DE LAS SERIES Y REPETICIONES A REALIZAR. AL FINAL SE PRESENTA EL FORMADOR CON UN ACOMPAÑANTE REALIZANDO UN JUEGO DE ACTIVACION, LA CUAL TIENE UNA EXPLICACION CON VOZ EN OFF. "	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	1'30"
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	"FASE CENTRAL : (DESARROLLO):PROCESOS DEL GUIÓN LUZ MAÑANA- SALA DE APTO –APARECE IMAGEN DE GIMNASTA REALIZANDO UN SALTO CON POSICION DE SPAGAT EN EL AIRE CON EL TITULO DEL TEMA DE LA CLASE (FLEXIBILIDAD). A CONTINUACION SE PRESENTAN EL FORMADOR REALIZANDO DIFERENTES ACTIVIDADES DE ESTIRAMIENTO INDIVIDUAL, SIMULTANEAMENTE SE MUESTRA POR ESCRITO LA INDICACION DE ROPA COMODA MAS HIDRATACION Y POSTERIORMENTE CON ACOMPAÑANTE, CON EXPLICACION DE VOZ EN OFF DE TODAS LAS ACTIVIDADES REALIZADAS, MAS UNA EXPLICACION ESCRITA DE TIEMPO DE SOSTENIMIENTO DE LA POSICION. AL FINAL SE MUESTRAN IMAGENES DE POSICIONES DE ESTIRAMIENTO REALIZADAS POR EL FORMADOR CON LA AYUDA DEL ACOMPAÑANTE CON EXPLICACION DE VOZ EN OFF Y ESCRITA SOBRE TIEMPO DE SOSTENIMIENTO DE DICHAS POSICIONES."	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)	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

reto: 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:	2020-06-10	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,09:45:00,11:45:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1034311186	ADYEL ALBANI VILLALOBOS	Asistio
1012370667	NICOL MICHELL MORA	Asistio
1012359732	EILEEN KATHERINE CONDE	Asistio
1030585407	LORENA SALAMANCA	Asistio
1030571845	ANA SOFIA GIL	Asistio
1012372319	LUISA MARIA GOMEZ	Asistio
1034662747	KAROL GISELA DAZA	Asistio
1030563150	MARIA FERNANDA ROJAS	Asistio
1012359803	JENNYFER ANYELINE AVILA	Asistio
32081393	MARIAANGEL STHEE BENITEZ	Asistio