**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: | 2020-08-20 | 4. HORA: | Jueves,13:00:00,15:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | GIMNASIA | 6. Nº DE SESIÓN: | 14 |
| 7. LOCALIDAD: | Bosa | 8. Nº DE SEMANA: | 7 |
| 8. ZONA: | 5 | 9. CICLO: | 3 |
| **COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE**<br>**MOTRIZ** | | | |
| DESARROLLO MOTOR :<br>"Realizar movimientos fluidos, armónicos y económicos acordes con exigencias de tiempo y espacio mediante actividades lúdicas y rítmicas que implica desplazamientos globales y segmentarios" | TÉCNICAS DEL CUERPO :<br>Mejora el control corporalestático, dinámico recuperado y objetal adecuándolo a las exigencias de la variación del centro de gravedad y de la base de sustentación enlas actividades rítmicas y lúdicas | CONDICIÓN FÍSICA :<br>REALIZA TEST FISICOS DE NETRADA EN RELACION CON EL FORTALECIMIENTO DE LA FUERZA, SALTO, FLEXIBILIDAD | LÚDICA MOTRIZ :<br>lidera el trabajo efectivo y colaborativo por medio de actividades ludicas y roles. |
| **EXPRESIVA CORPORAL** | | | |
| LENGUAJES CORPORALES :<br>realiza movimientos que que permitan por medio de por medio de actividades que lleven a posturas y movimientos gimnasticos | | | |
| **AXIOLOGICA CORPORAL** | | | |
| CUIDADO DE SI MISMO :<br>Exploración y cuidados de su cuerpo y de su entorno liderando y adquiriendo habitos sociales | | | |
| **COMPETENCIA 2. CIUDADANAS**<br>**INTEGRADORA** | | | |
| EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD :<br>Fomenta el respeto y promover la autoconfianza hacia una correcta comunicación entre todos los participantes | | | |
| **COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES**<br>**INTERPERSONAL** | | | |
| AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR :<br>Explica y caracteriza a un buen acto de amistad y cómo ejerce su confianza en si mismo | | | |
| **TEMA :**<br>habilidades básicas ajuste neuro muscular | | | |
| **SUBTEMAS :**<br>ajustes corporales iniciación de invertidas | | | |
| **FASE** | **ACTIVIDADES** | **RECURSOS** | **TIEMPO (MIN)** |
| FASE INICIAL : (APERTURA) | FORMACIÓN LLAMADO A LISTA (5 MIN) 17.3 OBJETIVO EDUCATIVO ( 1 MIN) 17.4 EDUCATIVO FORMATIVO ( 1 MIN) 17.5 OBJETIVO DESARROLLO MOTRIZ (3 MIN) 17.6.1 MOVILIDAD ARTICULAR 2 MIN CALENTAMIENTO GENERAL: COMPONENTE SOCIAL Flexibilidad: SPLIT, SPAGAT, PIKE, PANCAKE, ARCO Y HOMBRO. ( 6 MIN) Activación por medio de movilidad Articular de distal a periférica, en circulo y realizando una actividad llamada espejo | palo de escoba | 25 min |
| FASE CENTRAL : (DESARROLLO) | actividades y juegos de reacción ante estímulos visuales, auditivos y táctiles. Ajuste neuro-muscular al tiempo y al espacio: Se trabaja con actividades que involucren diferentes desplazamientos, variando posiciones , distancias y ajustando diferentes movimientos; con y sin elementos juegos con elementos iniciando transporte de elementos con diferentes extremidades adoptando posiciones básicas gimnásticas | pelotas o peluches recipientes | 60 min |
| FASE FINAL : (CIERRE) | Retroalimentación del trabajo realizado, vuelta a la calma y recordatorio del valor trabajado estiramientos básicos respiración controlada | cobijas o colchonetas | 20 min |

**OBSERVACIONES**

el reto consiste en sujetar con los dos pies extendidos una pelota o peluche este se lanzara a un recipiente sin tocar con las manos, se realizan 3 lanzamientos

**ASISTENCIA**
**PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. ORLANDO HIGUITA ROJAS | | | Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO | **11. OBJETIVO DE CLASE** |
| 2. Fecha: | 2020-08-20 | 5. Centro de Interes GIMNASIA | 8. Localidad: Bosa | |
| 3. Hora: | Jueves,13:00:00,15:00:00 | 6. Nº de Sesion: 14 | 9. Nº de Semana: 7 | |
| 4. Grupo: | GIMNASIA 3 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1028841641** | DANIELA GARCIA | Asistio |
| **1014480098** | ROSSI GISELL SUAREZ | Asistio |
| **1012359553** | LAURA VALENTINA SAENZ | Asistio |
| **1111335855** | KARLA YIBETH BERMUDEZ | Asistio |
| **1014867825** | VALENTINA CORONADO | Asistio |
| **1025535562** | YULI ANDREA MILLAN | Asistio |
| **1025534574** | JUAN ESTEBAN CABALLERO | Asistio |
| **1028820394** | KAREN TATIANA CHACON | Asistio |
| **1033100975** | PAULETH SAMANTHA PINZON | Asistio |
| **1140918184** | ISABEL SOFIA MONGUI | Asistio |