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:	2020-08-04	4. HORA:	Martes,09:45:00,11:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : DESARROLLO MOTOR : Aplica movimientos fluidos, armónicos y económicos acordes conexigencias de ajustes corporales mediante actividades lúdicas y rítmicas que implicadesplazamientos globales y segmentarios.	TÉCNICAS DEL CUERPO : TÉCNICAS DEL CUERPO: Perfecciona movimientos que que permitan por medio de por medio de actividades que lleven a posturas y movimientos gimnasticos	CONDICIÓN FÍSICA : "CONDICIÓN FÍSICA : ACTUA EN SU MEJORAMIENTO POR MEDIO DE ACTIVIDADES QUE MEJORAN LA FUERZA ISOMETRICA E ISOTONICA"	LÚDICA MOTRIZ : "LÚDICA MOTRIZ : lidera el trabajo efectivo y colaborativo por medio de actividades ludicas y roles."
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : LENGUAJES CORPORALES: fortalece el Autoconocimiento para la expresión asertiva de emociones desde el campo gimnastico			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : "CUIDADO DE SI MISMO : Fomenta el respeto en los estudiantes por medio de actividades donde se genere respeto sobre una situacion."			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : RESPETO			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : lidera el trabajo desde la amistad y la colaboracion por medio de actividades ludicas y roles.			
TEMA : TEMA : FUERZA			
SUBTEMAS : SUBTEMAS : FUERZA ISOTONICA, FUERZA ISOMETRICA, FUERZA RESISTENCIA.			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	comoponentes y temas a explicar brevemente de la sesion. Recomendaciones y lavado de manos antes y despues de lasesion clase. movilidad de las articulasiones globales, lanzamiento de dado; se lanzara un dado el cual se identificara de la sigiente forma; #6 mueves las muñecas # 2 mueve el cuello y la cabeza a los lados arriba y abajo, # 3 mueve la cadera, #4 mueve los brazos hacia todas las direcciones,# 5 mueve las piernas a los lados y hacia el frente, # 1 mueve los pies. detras una pista musical. dados felices: el juego consiste en lanzar los dados y por cada dado se realiza un tipo de calentamiento, al caer el dado # 1; realizar 10 saltos con las manos al frente. #2; 10 flexiones de piernas. #3; 10 burpees- #4; 10 segundos trotando con rodillas arriba. #4; 10 segundos skipin. #5; 10 seg taloneo atras. #6; 10 saltos de tijera.	DADO	20 MIN

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	PONTE DE PIE: el juego consiste en ubicar un palo de escoba detrás de la espalda entre los codos a la altura de las costillas, en posision de pie intentara sentarse sin apoyar las manos y luego ponerse de pie nuevamente, recuerda utilizar solo el apoyo de tu cuerpo para hacerlo, no apoyarse en ninguna superficie. 10 repeticiones de 4 series. se descansa de a 1min entre cada serie. EMPUJA LA PARED: la siguiente actividad consiste en ubicarse en flexion profundade piernas, con los brazos extendidos hacia el frente, luego otra persona se encargara de pasar una cuerda o lazo por debajo de los pies, el objetivo es saltar la cuerda en posicion flexionada ida y vuelta, 8 x4 series SALTA EL PUENTE: para este juego se necesita ayuda de otra persona, primero se ubica una persona en cuatro apoyos formando un arco boca abajo para que la otra persona pueda pasar por debajo, luego la persona que se encuentra haciendo el arco adopatara una posicion acostado boca abajo para que el estudiante pueda saltar por encima. 10 x 5 series CARRERA DE CANGREJOS: se realizan carreras por parejas o de manera individual en posision de 4 apoyos boca abajo hacia un extremo. De vuelta realizarlo 4 apoyos boca arriba. En un extremo abra un valde o un tason donde quepa una pelota, en el otro extremo estaran las pelotas. se inicia desde donde estan los valdes hasta donde estan las pelotas el objetivo es transportar las pelotas a los baldes.	un espacio grande o pequeño minimo de 4x4. 4 pelotas o medias en formas de bolas o pelotas de pael. Valdes o resipientes que no exponganpeligros. un espacio grande o pequeño minimo de4x4.una cuerda o lazo.	60 MIN
FASE FINAL : (CIERRE)	vuelta a la calma breves estiramientos tren superior tren inferior, hidratacion y relajacion muscular.	zona de piso o colchoneta libiana.	25 MIN
OBSERVACIONES SILLON IMVISIBLE; el reto conciste en recargarse en una parde y adoptar una posicion de sentado simulanto que se esta en una silla invisible, el objetivo es inflar 8 bolsa o 5 globos sin perder la postura. se neseita ayuda de otra persona un espacio grande o pequeño minimo de 4x4. 5 globos u 8 bolsas .			

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

ASISTENCIA

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. ORLANDO HIGUITA ROJAS			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-08-04	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,09:45:00,11:45:00	6. Nº de Sesion: 9	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1012355523	JAIME ALONSO GIRALDO	Asistio
1013123824	NIKOL DAYANNA GARCIA	Asistio
1060417320	EIMMY JULIANA LUCUMI	Asistio
1028841746	YEIMI KATERINE QUINTERO	Asistio
1012355226	KAREN BRIGITT ESCOBAR	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO