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:	2020-08-25	4. HORA:	Martes,09:45:00,11:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	8
8. ZONA:	5	9. CICLO:	0 ,3 ,4
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Básicas y socioemocionales	TÉCNICAS DEL CUERPO : Motora y socioemocional (Autorespeto	CONDICIÓN FÍSICA : El estudiante explora desde el juego las diferentes formas de movimiento mejorando su condición física y la de su familia	LÚDICA MOTRIZ : Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida y la de mi familia.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : El estudiante explora desde el juego las diferentes formas de movimiento mejorando su condición física y la de su familia			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida y la de mi familia.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : respeto			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : amistad			
TEMA : Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida y la de mi familia.			
SUBTEMAS : Básicas y socioemocionales			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	JUEGO DEDITOS como si estuvieras jugando a piedra papel o tijera se debe decir DE DI TOS y mostrar de uno a cinco dedos con una mano y sumar los dedos de ambos participantes y el resultado será el ejercicio a realizar Ambos participantes comienzan con la mano como si fuera una piedra ..(ejemplo en una mano se mostro 1 dedo y la mano de mi compañero mosto 5 dedos, entonces se hará la actividad No 6	? 1 Pelota construida con un par de medias o papel periódico o lo que haya en casa ? 1 recipiente en plástico u olla ? 1 cinta o cordones ? 12 objetos, muñecos o hojas de papel ? 1 rollo de papel higiénico	25 min
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	Realiza con tu familiar el siguiente juego ? EL RELOJ Ponemos 12 objetos en forma de círculo que nos representa las horas del reloj el objetivo es pararnos en un pie en centro del mismo y con el pie que queda libre alejamos o acercamos el objeto según la hora y la instrucción que me indique mi familiar (ejemplo el reloj indica las 10 cerca de ti o el reloj indica las dos lejos de ti) Luego cambiamos de roles	1 Pelota construida con un par de medias o papel periódico o lo que haya en casa ? 1 recipiente en plástico u olla ? 1 cinta o cordones ? 12 objetos, muñecos o hojas de papel ? 1 rollo de papel higiénico	60 min

FASE FINAL : (CIERRE)	Ponemos unas hojas de papel en el piso de forma desordenada o ropa, zapatos, almohadas luego vamos saltando sobre cada uno de los objetos llegando a las siguientes posiciones según me indique mi familiar o amigo ? Árbol De pie con manos arriba y con pie arriba ? Puente Posición de 4 apoyos ? Lateral Apoyo de una sola mano y un pie ? Avión Nos paramos sobre un pie extendemos brazos a los lados bajando el pecho logrado una posición vertical entre los brazos y la pierna que esta elevada ? Punta pie De pie con apoyo de un solo pie y la otra pierna elevada lateralmente ? Flamenco Apoyo sobre un pie y el otro elevado agarrado con la mano ..(cambio de roles) Finalizamos la parte central con el siguiente ejercicio Plasmamos una zig zag con ayuda de cinta o cordones y por los lado de la línea regamos diferentes elementos que se tengan a la mano, ponemos en la cabeza una olla o una coca, el objetivo será ir caminando por la línea recogiendo los elementos y guardándolos en la coca u recipiente quedando en posición estática hasta lograr guardar el elemento y luego caminando hacia atrás dejando los elementos de nuevo al lado y lado de la línea demarcada en forma de zig zag Realiza 15 veces los recorridos	? 1 Pelota construida con un par de medias o papel periódico o lo que haya en casa ? 1 recipiente en plástico u olla ? 1 cinta o cordones ? 12 objetos, muñecos o hojas de papel ? 1 rollo de papel higiénico	25 min
OBSERVACIONES NO DEJES CAER EL PAPEL Ponemos un rollo de papel higiénico en la cabeza y así bajamos hasta quedar acostados boca arriba o boca abajo y volvemos a ponerse de pie sin dejar caer el papel			

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO