**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: | 2020-08-05 | 4. HORA: | Miercoles,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: | 0 ,3 |
| **COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE**<br>**MOTRIZ** | | | |
| DESARROLLO MOTOR :<br>"DESARROLLO MOTOR : Realizar movimientos fluidos, armónicos acordes con exigencias de tiempo y espacio mediante actividades lúdicas y rítmicas que implica desplazamientos globales y segmentarios" | TÉCNICAS DEL CUERPO :<br>TÉCNICAS DEL CUERPO: realizar ajustes posturales por medio de elementos coordinativos que indiquen la posturas gimnasticas | CONDICIÓN FÍSICA :<br>CONDICIÓN FÍSICA : Proponer hacia el desarrollo de tono muscular y flexibilidad. | LÚDICA MOTRIZ :<br>LÚDICA MOTRIZ : implementar el juego como medio de desarrollo. |
| **EXPRESIVA CORPORAL** | | | |
| LENGUAJES CORPORALES :<br>LENGUAJES CORPORALES : Fomentar la interacción positiva entre los estudiantes, con el fin de construir buenas bases en el desarrollo corporal con los demas. | | | |
| **AXIOLOGICA CORPORAL** | | | |
| CUIDADO DE SI MISMO :<br>CUIDADO DE SI MISMO : valorarse tal y como es cada uno | | | |
| **COMPETENCIA 2. CIUDADANAS**<br>**INTEGRADORA** | | | |
| EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD :<br>EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : determinacion | | | |
| **COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES**<br>**INTERPERSONAL** | | | |
| AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR :<br>AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : inspiracion | | | |
| **TEMA :**<br>TEMA : ajustes posturales (equilibrio) | | | |
| **SUBTEMAS :**<br>SUBTEMAS : equilibrio dinamico, estatico, recuperado. | | | |
| **FASE** | **ACTIVIDADES** | **RECURSOS** | **TIEMPO (MIN)** |
| FASE INICIAL : (APERTURA) | comoponentes y temas a explicar brevemente de la sesion. movilidad de las articulasiones globales, acompañado de una pista musical. Polichilenas: con el compas de las piernas abiertas y los brazos extendidos arriba, se ejecutan saltos cerrando y abriendo las piernas y los brazos.( cuando los brazos esten arriba las piernas abiertas) | ESPACIO SEGURO | 20 MIN |

| | | | |
|---|---|---|---|
| FASE CENTRAL : (DESARROLLO) | PUESNTE DE LAPICES: se ubican 3 filas de tres vasos desechables de la misma altura, con unadistancia entre cada vaso de 15 cm. Luego se ubica cada lapiz entre vaso y vaso por toda una fila, el alumno levanta un pie con el cual debera tomar el lapiz con el empeine y sin dejarlo caer lo ubicara en la otra fila hasta completar todos los puentes. CALCETIN: se enrrollan dos medias de talmanera que quede un poco plana la forma, se levanta el pie izq o der, y se pone la media en el empeine del pie luego el pie que esta levantado no puede tocar el piso, se lanzara con el pie la media de tal manera que se pueda atrapar con las manos. se realiza 3 lanzamientos por cada cuarto de giro se realizan 3 lanzamientos y luego se cambia de pie. PALO DE ESCOBA: en posision de pie se ubica un palo de escoba en la palma abierta de la mano, el objetivo es lograrse acostar y volver a la posicion inial sin dejar caer el el objeto, repetir dos veces según el grado de dificultad | un espacio grande o pequeño minimo de 3x4. 9 vasos desechables o de plastico de la misma altura, 3 lapices o esferos. un espacio grande o pequeño minimo de 3x4. dos calcetines. un espacio grande o pequeño minimo de 3x4. 1 palo de escoba | 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**<br>NO DEJES CAER EL ZAPATO: el reto consiste en conseguir una zapatilla plana, acostarse en el piso boca arriba y luego se levanta la pierna izquierda o derecha y se pone la zapatilla encima de la planta del pie.el objetivo es girar completamente sin que la zapatilla caiga, no se puede tocar con las manos ni con otra parte del cuerpo. UN ZAPATO | | | |

**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: | 2020-08-05 | 5. Centro de Interes GIMNASIA | 8. Localidad: Bosa | |
| 3. Hora: | Miercoles,09:45:00,11:45:00 | 6. Nº de Sesion: 9 | 9. Nº de Semana: 5 | |
| 4. Grupo: | GIMNASIA 2 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1012370667** | NICOL MICHELL MORA | Asistio |
| **1034311186** | ADYEL ALBANI VILLALOBOS | Asistio |
| **1012359803** | JENNYFER ANYELINE AVILA | Asistio |
| **1030585407** | LORENA SALAMANCA | Asistio |
| **1030571845** | ANA SOFIA GIL | Asistio |
| **32081393** | MARIAANGEL STHEE BENITEZ | Asistio |
| **1030563150** | MARIA FERNANDA ROJAS | Asistio |