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:	2020-08-13	4. HORA:	Jueves,09:45:00,11:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : DESARROLLO MOTOR: Ajusto los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos	TÉCNICAS DEL CUERPO : TÉCNICAS DEL CUERPO: Realiza y combina las diferentes condiciones físicas y técnicas por medio de expresiones motrices individuales	CONDICIÓN FÍSICA : CONDICIÓN FÍSICA : Identifica sus capacidades físicas en la realización de ejerciicos físicos y juegos	LÚDICA MOTRIZ : LÚDICA MOTRIZ : Conoce los diferentes tipos de comunicación y los emplea en situaciones de juego
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : LENGUAJES CORPORALES : Identifico las prácticas deportivas y recreativas de mi gusto			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : CUIDADO DE SI MISMO : Conoce y utiliza el adecuado uso del tiempo de juego y actividad física en beneficio de la calidad de vida			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Identifica la discriminación para no afectar la autoestima y las relaciones con los demás			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Explora habilidades comunicativas y de cooperación para manifestar su opinión cuando hay que tomar decisiones			
TEMA : TEMA : Coordinación Básica: Habilidades básicas.			
SUBTEMAS : "SUBTEMAS : Caminar - Correr "			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	"Saludo y Bienvenida al programa Queda TEC en casa: El formador saludará y dará la bienvenida a los estudiantes del programa haciendo énfasis en el nombre del Proyecto y en el Centro de Interés, Gimnasia Recomendaciones: El formador hablara de la ropa y zapato adecuado y cómoda para hacer ejercicio, la organización del cabello, El espacio seguro para hacer los ejercicios y la hidratación Presentación del Tema y Subtema: El formador presentará como tema “Coordinación Básica- Habilidades Básicas “ y Subtema “ Caminar y Correr”Calentamiento: 1. Movilidad Articular El formador realizará movimiento de cada parte del cuerpo en forma ascendente presentando posibilidades de movimiento e invitando al alumno para que explore otras formas con sus segmentos corporales de igual forma le sugiere que lo realize con una música que sea de su agrado 2. El formador realiza en el puesto y en desplazamiento marcha, trote,saltos, giros para preparar su cuerpo "	" Material sesión : Botilito de Hidratación"	20 min

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	"Introducción: El formador recalcará que esta será la parte más importante de la sesión. Actividades Caminar: El formador manejando y explicando la buena postura gimnastica cabeza erguida, espalda recta, hombros atrás, brazos rectos, piernas extendidasse desplazará en diferentes direcciones, hacia adelante, hacia atrás, derecha, izquierda, diagonales, circulo. Esto lo realizará por 3 minutos sin perder la postura. Variantes A.: 1. Con los brazos arriba en posición de extensión 2. Brazos a los lado en posción de balet 3. Brazos al frente. Todas las variantes las hará cada uno por tres minutos recalcando en la postura del cuerpo. Variante B:. Caminará con elevación de pierna a 90 ° y manejando punta de pies a la vez que combinará con los brazos. cada variación la realizará por tres minutos para air fortaleciendo los musculos y tonificando la postura corporal. Correr: El formador explicará la correcta postura de brazos, tronco y piernas para la carrera. Realizará una carrera corta manejando libremente el espacio incluyendo todas las direcciones, el estudiante la realizará por 5 minutos continuos manteniendo el ritmo. Variantes: Realiza relevos corriendo tocando con la mano una linea inicial y una linea final que marcara con un objeto "	" Material sesión: Pelota, peluches"	60 min
FASE FINAL : (CIERRE)	"Estiramiento: El formador explica que una vez realizados todos los ejercicios se harán unos movimientos para que el organismo vuelva a su estado normal Actividad: Ejercicios de respiración - inhalar-exhalar acompañado con el movimiento de los brazos- El formador indicará los movimientos al tiempo que los realiza para que el estudiante los ejecute, y así su cuerpo vuelva a una etapa de reposo. Movimientos laterales de cabeza, elevación de brazos alterno, flexión de tronco adelante, atrás, estiramiento alterno de piernas hacia adelante, hacia atrás en extensión y en flexión hacia los gluteos, un trote lento e invitando a la hidratación"	Material sesion: peluche o cuadernos o cinta	25 min

OBSERVACIONES

Reto: El formador coloca sobre cada uno de sus pies un objeto, comenzará a desplazarse desde una linea inicial a una final que con antelación debe estar marcada...primero lo realizará caminando lentamente y luego ira avanzando mas rápido manteniendo el elemento en los pies...cuanto tiempo dura sin que se le caiga el elemento?

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:	2020-08-13	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,09:45:00,11:45:00	6. Nº de Sesion: 12	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	

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

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO