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:	2020-08-19	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3 ,4
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : "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 : 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 : REALIZA TEST FISICOS DE NETRADA EN RELACION CON EL FORTALECIMIENTO DE LA FUERZA, SALTO, FLEXIBILIDAD	LÚDICA MOTRIZ : lidera el trabajo efectivo y colaborativo por medio de actividades ludicas y roles.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : 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 : Exploración y cuidados de su cuerpo y de su entorno liderando y adquiriendo habitos sociales			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Fomenta el respeto y promover la autoconfianza hacia una correcta comunicación entre todos los participantes.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Explica y caracteriza a un buen acto de amistad y cómo ejerce su confianza en si mismo			
TEMA : habilidades básicas ajuste neuro muscular			
SUBTEMAS : 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:	2020-08-19	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 13	9. Nº de Semana: 7	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1105057190	MARIA DELCARMEN DUCUARA	Asistio
1029989820	SHARON FAIRUTH MOLINA	Asistio
1013123149	LAURA VALENTINA OLIVERO	Asistio
1012364989	ANGIE LORENA SANCHEZ	Asistio
1067164273	VALERIA POLO	Asistio
1012362632	EVELYN JOHANNA IRREÑO	Asistio