PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Louise Michelle Estepa Molina**
3. FECHA:	2020-08-27	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Cuidad Bolivar	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	6	9. CICLO:	2
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Identificaran los cambios en su respiración al realizar diferentes actividades y juegos que se realizan en las diferentes etapas del salto, teniendo en cuenta los cambios de movimiento en cada una de esas fases.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Desarrollaran habilidades y destrezas participando en juegos, formas jugadas y pre deportivo poniendo en práctica fundamentos del salto por medio de diferentes técnicas para lograr las etapas del mismo: el impulso, la fase de vuelo y la fase de caída.	CONDICIÓN FÍSICA : Desarrollaran capacidades físicas, mediante juegos y ejercicios buscando progresivamente mejorar su condición física por medio de las diferentes fases del salto.	LÚDICA MOTRIZ : Respetaran las normas, expresando y utilizando su cuerpo como un eje de comunicación y enseñanza. Propongo momentos de juego en el desarrollo de las actividades
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Desarrollaran secuencia de movimientos determinados como medio de expresión y comunicación de forma individual y grupal, controlando su cuerpo y utilizándolo como eje de comunicación y enseñanza.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Reconocerán la importancia de hábitos saludables, higiene, hidratación y calidad vida; así mismo tener en cuenta el cuidado del materiales u objetos de su hogar, normas de seguridad, uso de escenarios y su entorno, esto con el fin de realizar una adecuada formación deportiva.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Reconocerán la importancia que tienen las normas para desarrollar actividades lúdico -deportivas y así mismo poner en práctica valores que fortalezcan la práctica deportiva. Coopero y muestro solidaridad con mis compañeros trabajando constructivamente en equipo.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Reconocerán la importancia que tienen las normas para desarrollar actividades lúdico -deportivas y así mismo poner en práctica valores que fortalezcan la práctica deportiva. Coopero y muestro solidaridad con mis compañeros trabajando constructivamente en equipo.			
TEMA : Capacidades coordinativas basicas			
SUBTEMAS : SALTO			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Se inicia con movilidad articular de formar céfalo caudal, se realiza calentamiento con saltos en X o jumpig jacks (50 saltos 2 veces), en el suelo ponemos un palo, cuerda, cordón, sabana a cualquier elemento que podamos utilizar, empezamos a hacer saltos laterales a un lado y el otro del elemento, adelante y atrás, con pie derecho, con pie izquierdo, intercambiando de pie (20 saltos por cada ejercicio), salto extensión y salto rodillas al pecho (10 saltos por cada uno)	Palo, cuerda, cordon, sabana, o lo que tengamos en casa	0

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	EJERCICIOS DE SALTO: 1. Realizamos unos círculos de papel con los números del 1 al 9 y los pegamos en la pared en desorden; Con ayuda de algún familiar vamos mencionando el número, la idea es saltar y tocar el numero mencionado.(Hacerlo hasta conseguir tocar todos los números) 2. Con dos palos de escoba los ubicamos en forma paralela y empezamos saltando con piernas al centro, piernas afuera avanzando hacia al frente -Dos piernas junas de forma lateral y al frente de los palos, salto con dos piernas primer palo segundo palo y me devuelvo haca atrás, así hasta llegar al final del palo (Hacerlo 3 veces por cada ejercicio o hasta conseguirlo). 3. Con la ayuda de un familiar y un palo de escoba, le pedimos que lleve el palo de un lado al otro mientras saltamos para esquivarlo, la idea es ir subiendo la altura y aumentar la dificultad (Lo hacemos 10 veces por altura o hasta que lo consigamos). 4. Con la ayuda de un familiar le pedimos que se siente, luego abra y cierre las piernas mientras nosotros saltamos inversamente abriendo y cerrando las piernas en medio de la persona que está sentada, también se pueden hacer variaciones a un pie (Lo hacemos 10 veces o hasta conseguirlo). 5. Con rollos de papel, zapatos, peluches o cualquier objeto que tengamos en casa, los lo llevamos en la mano y marcamos un punto fijo, desde ese punto saltamos con piernas cerradas lo que más que podamos, en ese punto dejamos el objeto y volvemos a saltar lo que más podamos, la idea es lograr que el salto sea un poco más largo cada vez, dejamos un objeto por cada punto y luego volvemos al punto inicial y lo hacemos con pierna izquierda y luego derecha (Lo hacemos tres veces por cada ejercicio buscando mejorar la distancia). 6. Salto alto, en el piso ponemos almohadas, cobijas o algo que nos proteja, la idea es saltar de una silla al piso y del piso a la silla, primero con pie derecho, izquierdo y por último los dos.(Lo hacemos 15 veces por cada ejercicio o hasta conseguirlo).	palo de escoba, cobijas, almohadas, peluches, zapatos, cueda, cordon, o lo que podamos adaptar en casa	0
FASE FINAL : (CIERRE)	Se realiza vuelta a la calma por medio de estiramiento enfocandolo un poco en la flexibilidad empezando por el tren inferiror hasta el tren superior.	NINGUNO	0
OBSERVACIONES			

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO