PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Louise Michelle Estepa Molina**
3. FECHA:	2020-08-18	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Cuidad Bolivar	8. Nº DE SEMANA:	4
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 teniendo en cuenta los cambios de movimientos e intensidades que se realicen durante el centro de interés gimnasia.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Desarrollaran habilidades y destrezas participando en juegos, formas jugadas y pre deportivo poniendo en práctica reglas y fundamentos del deporte gimnasia. Propongo la realización de juegos y actividades física que practico en mi comunidad.	CONDICIÓN FÍSICA : Desarrollaran capacidades físicas, mediante juegos y ejercicios identificando hábitos de comportamiento saludable para el adecuado desarrollo de la actividad en el centro de interés Gimnasia. Identifico los cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa-actividad física.	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, 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 de hábitos saludables, higiene, hidratación y calidad vida; así mismo tener en cuenta el cuidado del materiales, normas de seguridad, uso de escenarios y su entorno, esto con el fin de realizar una adecuada formación deportiva.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Presentaran acciones de tolerancia ante emociones negativas de algunos miembros del centro de interés, buscando soluciones y creando empatía. Reconozco estrategias sencillas de resolución pacífica de conflictos.			
TEMA : Coordinación básica			
SUBTEMAS : Lanzar y atrapar			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	se realiza calentamiento con 100 saltos en x o jumping jack con intervalos de a 20 y balísticos de pie con los brazos extendidos y haciendo los pateos alternando las piernas y lateralidad del pateo(izquierda derecha al frente al lado) 10 pateos por cada lado en total 20 por pierna. Juego de punteria: Con una caja u olla la ponemos boca abajo y un costado sobre una botella y con ayuda de pelotas echas de medias, papel, trapos o lo que haya en casa vamos a lanzarlas hacia la botella logrando que la botella y la pelota caigan dentro de la caja u olla al momento de caer. repetir varias veces hasta lograrlo y despues desde mas lejos.	ninguno	0

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	LANZAR Y ATRAPAR: Con ayuda de una pelota echa de medias, papel periódico, almohada o lo que tengamos en casa, vamos a realizar los siguientes ejercicios. 1. Lanzar el elemento al aire y y atrapar. 2. Lanzar al aire aplaudir adelante antes de atrapar. 3. Lanzar al aire y aplaudir adelante y atrás antes de recibir. 4. Lanzar hacia la pared y atrapas. 5. Lanzar por debajo de la pierna hacia la pared y atrapar. 6. Lanzar por debajo de la pierna hacia arriba y atrapara con la camisa. 7. Poner una línea de obstáculos (zapatos, papel, botellas, almohada) y lanzar el objeto mientras atravesamos el obstáculo en forma de zigzag. Cada ejercicio puede ser de a 10 lanzamientos pero solo valen los que se logren realizar.	Pelota echa de medias, pepel, almohadas,botellas, zapatos, o lo que tengas en casa	0
FASE FINAL : (CIERRE)	Se realiza vuelta a la calma por medio de estiramiento empezando ór el tren inferiror hasta el tren superior.	ninguno	0
OBSERVACIONES			

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO