PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO INDUSTRIAL PILOTO (IED) (NUESTRA SEÑORA DE FATIMA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**OSCAR MARIN OLARTE**
3. FECHA:	2020-09-17	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	39
8. ZONA:	5	9. CICLO:	1
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : movimientos utilizando los diferentes segmentos corporales a nivel global y segmentario	TÉCNICAS DEL CUERPO : Explora diversas formas básicas de movimiento con el uso de elementos y sin ellos	CONDICIÓN FÍSICA : Explora desde el juego dirigido las diferentes formas de movimiento, mejorando su condición física.	LÚDICA MOTRIZ : deportivas y recreativas, orientadas en el centro de interés.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Vivencia la relación de su cuerpo con sus compañeros, por medio de actividades lúdicas, deportivas y recreativas, orientadas en el centro de interés.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Identifica algunas acciones de cuidado de su cuerpo antes, durante y después de la actividad física.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Comprende la importancia del trabajo constructivo en clase.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : identifica sus emociones negativas durante la clase (temor, rabia, entre otras)			
TEMA : trabajo fisico			
SUBTEMAS : elasticidad			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Se propone el juego de la orquesta, en donde el participante utiliza diferentes instrumentos llevando el ritmo: 1. Tambor (palmas en las piernas – simultaneo 4 veces) 2. Pandereta (aplausos 4 veces) 3. Timbales (con los pies alterno 4 veces) 4. castañuelas (sonido con los dedos / chasquear los dedos / las dos manos 4 veces) Variación de la actividad: inicia con 4 veces por cada instrumento; luego disminuye a 3, 2, 1. También cambia el orden de los instrumentos: 2, 3, 4, 1, / 3, 4, 1, 2 / 4, 1, 2, 3.	espacio	30 minutos

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	JUEGO DEL RELOJ Dibujar el reloj en el piso con el material escogido, señalizar los números del reloj: 12, 3, 6 y 9. El escolar se ubica en el centro del reloj para realizar secuencia de movimientos coordinativos. Secuencia de movimientos básicos (adelante – atrás – laterales), siguiendo el ritmo de la música. Paso 1: Pies delante de forma alterna / derecha – izquierda / tocando el reloj a las 12 (4 tiempos). Paso 2: Pie derecho tocando el reloj a las 3 / Pie izquierdo tocando el reloj a las 9 (4 tiempos). Paso 3: Pie derecho tocando el reloj a las 12 / pie izquierdo tocando el reloj a las 6 (4 tiempos) Paso 4: Salto a dos pies desde el centro del reloj a las 12, vuelve al centro a las 3, luego 6 y 9. Después se devuelve en sentido contrario con las manecillas del reloj. Recomendaciones: Con el paso 1 se hace 6 repeticiones en medio tiempo – contando los cuatro tiempos, luego hace 6 repeticiones al tiempo de la música cuatro tiempos, después se hace lo mismo con el paso 2, 3, y 4. Posteriormente puede unir paso 1 y 2, luego 3 y 4; finalmente realizar coreografia completa, paso 1, 2, 3 y 4	un círculo, dibujar los números del reloj:12, 3, 6 y 9, puede ser en hoja de papel, o con cinta o tiza).	60 minutos
FASE FINAL : (CIERRE)	Estiramiento de cada segmento corporal – mantener mínimo de 20 segundos) de forma cefalocaudal. Estiramiento tren superior: - Extensión de hombro – brazos extendidos / derecha – izquierda -Extensión de la espalda / inclinación lado derecho – izquierdo / con brazos extendidos haciendo una línea con el cuerpo y espalda larga. Inicio estiramiento de tren inferior- piernas: -Piernas separadas baja a tocar con ambas manos lado derecho luego izquierda -Flexión de pierna (talón atrás) / derecha – izquierda	xxx	30 minutos
OBSERVACIONES xxx			

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO