PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO PABLO DE TARSO (IED) (PABLO DE TARSO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LAURA GERALDINE AMADO SALAS**
3. FECHA:	2020-09-15	4. HORA:	Martes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. Nº DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	9
8. ZONA:	5	9. CICLO:	1 ,2 ,3
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : El escolar controla movimientos en diversos espacios en la realización de movimientos técnicos iniciales del deporte.	TÉCNICAS DEL CUERPO : El escolar conoce y aplica movimientos básicos en la realización de movimientos técnicos del deporte.	CONDICIÓN FÍSICA : El escolar practica una variedad de ejercicios y movimientos precisos para las diferentes fases de la sesión que benefician sus capacidades físicas.	LÚDICA MOTRIZ : El escolar se preocupa por mejorar su proceso integral teniendo en cuenta que participa como individuo en las sesiones de clase y a su vez hace parte de un conjunto de personas con las que debe relacionarse y entender de los diferentes procesos de aprendizaje.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : El escolar explora algunas técnicas de expresión corporal para trabajar en el centro de interés, que ayudan a una mejor exteriorización de las emociones en situaciones de juego y competencia.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : El escolar entiende la importancia de tener una higiene corporal y el mantener su material de trabajo en buenas condiciones para el disfrute de las actividades y mejora continua. Así como de la prevención de enfermedades a través del lavado de manos.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : El escolar muestra motivación para la ejecución de las actividades que se le proponen y se esfuerza para realizarlas de la mejor manera sin generar discordia con sus pares en cuanto a las diversas formas de desarrollo técnico.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : El escolar manifiesta constantemente su punto de vista respecto a las actividades que se le proponen, su perspectiva en cuanto a la facilidad o dificultad para la ejecución propia de estos y la de los compañeros, sin necesidad de juzgar.			
TEMA : ADAPTACIÓN TÉCNICA DEPORTIVA			
SUBTEMAS : Fortalecimiento general, Estabilidad, Equilibrio, empuje y desplazamiento.			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Juego de encontrar parejas: La formadora tendrá un tablero con unas fichas enumeradas, debajo de cada ficha se encontraran imágenes representativas a elementos del patinaje, conceptos o posiciones y tambien que representen la situación actual mundial por el coronavirus, como el uso de tapabocas o lavado de manos. Cada estudiante participara del juego tratando de adivinar o recordar donde se encuentra la pareja de cada imagen, diciendo dos números en cada turno. Movilidad Articular con música y baile, cada escolar propone pasos de baile para que los compañeros lo sigan, deben ser pasos de tren inferior y de tren superior.	El tablero lo proporciona la formadora, los escolares solamente aportan su conocimiento respecto a las imágenes. Para el baile, la formadora coloca la música desde un dispositivo para que los escolares puedan escuchar la canción y los escolares aportan los pasos acorde a su imaginación y conocimientos.	35 minutos

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	Fortalecimiento: Se realizan ejercicios para fortalecimiento de la zona abdominal, brazos y piernas. 1. Plancha: Se ubica boca abajo, con los antebrazos apoyados en el suelo y elevando cadera, tronco y piernas, apoyando punta de los pies. se realizan 4 series, la primera de 10 seg, segunda 20 seg, tercera 30 seg, cuarta 40 seg. 2. Librito con peso: utilizando un elemento con peso extra, Se sienta, doblando las piernas, inclinándose un poco, manteniendo el equilibrio con la cadera, se traslada el elemento de peso con las manos de un costado al otro tocando el suelo. Se realizan 4 series de 10 a cada costado. 3. Elevación de piernas: acostado boca arriba, se levantan las piernas hasta que queden totalmente verticales, luego se dejan caer hasta antes de tocar el suelo, se realizan 4 series de 10 repeticiones. 4. Velitas: similar al ejercicio de elevación de piernas, al quedar las piernas verticales, se inicia la elevación de espalda baja, quedando apoyado en los brazos, hombros y zona de omoplatos. se hace ejercicio de bicicleta en esta posición y se regresa a posición acostados. Se realizan 4 series, de 10 bicicletas (5 con cada pierna). 5. Tijeras: en posición de pie, se realiza paso de caminata baja, pasando un elemento con peso por debajo de las piernas , al volver a la posición de pie se realiza elevación del brazo que tiene el peso al costado. se repite paso de caminata baja, se cambia el elemento de mano, pasándolo por debajo de las piernas. Se realizan 4 series de 10 elevaciones de brazo.	Se puede colocar una manta o tapete pararecostarse. Una botella llena de agua o un patíncomo elemento con peso.	55 minutos
FASE FINAL : (CIERRE)	Se realiza actividad de empuje lateral, con braceo, tratando de mejorar velocidad en la realización del ejercicio, sin perder la posición básica, se realiza ejercicio por 30 segundos, se revisa cuantas repeticiones realiza cada escolar en este tiempo. Se Realiza actividad de estiramiento, los escolares proponen ejercicios, teniendo en cuenta las zonas que hayan trabajado o que están adoloridas por el trabajo de la sesión.	Se pueden utilizar zapatones para la ejecución del ejercicio de empuje lateral (Opcional) Se puede colocar una manta o tapete para el estiramiento.	30 minutos
OBSERVACIONES			

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. PABLO DE TARSO			Nombre Instructor: LAURA GERALDINE AMADO SALAS	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-09-15	5. Centro de Interes PATINAJE	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 9	9. Nº de Semana: 9	
4. Grupo:	PATINAJE 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1026274864	ANA MARIA UBAQUE	Asistio
1012378106	ANA LUCIA RODRIGUEZ	Asistio
1012377957	ANNA EVANGELLINE PARRA	Asistio
1012427325	SHARON SOFIA CABEZAS	Asistio
1141324877	GABRIELA OLAYA	Asistio
1012416008	EVELYN SOFIA PARRA	Asistio
1012420462	ZHAIRA LIZETH VEJARANO	Asistio
1146129310	NICOL JULIETH HUERTAS	Asistio
1023397843	ALLAN SANTIAGO VARGAS	Asistio
1028498143	SALOME HEREDIA	Asistio
1012391576	BIVECK ARIANA SANCHEZ	Asistio
1012392945	KAREN SOFIA HUERTAS	Asistio
1012379474	MARLON ESTIVEN MOSQUERA	Asistio
1022973187	ANGELLY SOFIA RUIZ	Asistio
1012368072	KAREN JULIETH SANCHEZ	Asistio