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:	2020-09-02	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. Nº DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	7
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 tecnicas de expresion 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 : Variaciones en desplazamiento, cambio de dirección, empuje, recobro y balanceo.			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Desplazamientos variados, frontales, laterales, hacia atrás: Variaciones de forma como puntas de pies, talones, pingüinos y juntando punta separando talón, en cuadrupedia y reptando. Desplazamientos específicos ida y vuelta: Skipping, Taloneo, angelitos, caminata baja, tijeras, saltos cortos, saltos de pata coja, saltos largos.	Se pueden utilizar elementos como zapatos o botellas para demarcar los espacios.	35 minutos

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	° Cangrejo: Se realiza desplazamiento lateral en posición básica de patinaje de un punto a otro y de regreso elevando la rodilla del costado al que se va a dirigir para iniciar el desplazamiento, luego de apoyarla se recoge la otra pierna elevando la rodilla, estas elevaciones de rodilla deben ir superiores a la altura del ombligo. Al llegar al punto de retorno, se mantiene la posición básica y el costado al que se esta mirando, para iniciar el desplazamiento de retorno intercambiando la pierna de inicio. 5 recorridos ida y vuelta. ° Péndulo: En posición básica de patinaje se realiza empuje lateral con una pierna, ligeramente al frente Deslizando el pie en el suelo ayudado del Zapatón, reposando el peso del cuerpo en la pierna que no realiza el movimiento, luego en forma de péndulo se cambia el peso del cuerpo de una pierna a la otra, fijando muy bien los pies en el suelo, luego se juntan los pies deslizando el pie de la pierna que quedó extendida para volver a dejar los pies alineados y con esta pierna realizar el empuje lateral y realizar de nuevo el proceso, hasta completar el recorrido de ida gira y completar el recorrido de vuelta. 3 recorridos ida y vuelta. ° Pata coja: Iniciando en posición básica de patinaje, una pierna va a hacer de imán y no podrá ser despegada del piso, solo se puede deslizar por el piso ayudada por el Zapatón, la otra pierna solo se puede movilizar elevando la rodilla a una altura superior al ombligo y desplazando el peso del cuerpo con ella. Para avanzar la pata coja o la del imán queda estirada y la otra con la rodilla flexionada, para luego deslizar el pie del imán hasta volver a retomar la posición básica inicial. 5 recorridos ida y vuelta. ° Globitos con Braceo: Con obstáculos se realiza secuencia de globos en posición básica, a través de un salto se separan los pies al doble del ancho de los hombros aproximadamente, manteniendo las rodillas flexionadas, luego con otro salto se retoma la posición básica inicial. Cuando se separan las piernas un brazo se estira para adelantar al cuerpo y el otro brazo se estira hacia atrás. Al estar en posición inicial los brazos están a los costados. Cada vez que se realiza separación de piernas se alterna el brazo que va al frente. 5 recorridos ida y vuelta. ° Saltos a un pie: En posición básica de patinaje, se eleva el talón en una pierna y la otra pierna queda como apoyo y ejecución de salto, luego se cambia y se van intercalando. Respecto al braceo en posición inicial del salto el brazo del lado de la pierna que está de apoyo inicia extendido hacia atrás, el otro brazo hacia adelante, durante la ejecución del se saltó intercambian. 5 recorridos ida y vuelta. ° Saltos laterales: A un pie en posición de patinaje, Se eleva la rodilla de una pierna, hacia el costado de esa pierna se realiza el salto, la otra pierna queda como apoyo e impulsora, al realizar el salto, la pierna que primero elevamos es la primera que en ser apoyada y dejar caer el peso del cuerpo sobre esa pierna, la otra puede tocar el piso o mantenerse elevada para ejecutar el salto desplazándose hacia ese costado. la posición de los brazos va intercalándose con cada salto al costado teniendo en cuenta que el brazo del lado de la pierna que esta de apoyo se extiende hacia atrás y el contrario va extendido al frente.	Zapatones o un retazo de tela para deslizar. Se pueden utilizar elementos como zapatos o botellas para demarcar los espacios. Elementos como lazo o cordones o zapatos o peluches como obstáculos.	60 minutos
FASE FINAL : (CIERRE)	°Mountain Climbers: Se parte de la posición de plancha con los brazos totalmente extendidos. Con un elemento que facilite el deslizamiento de los pies, se lleva la rodilla de una pierna a lo mas próximo posible al pecho, mientras a otra se mantiene extendida, cuando se va a extender la primera pierna que se dobló, se inicia a doblar la otra manteniendo una constante de una pierna extendida y una doblada y encontrándose en un punto del camino entre la extensión y la doblada. RETO: La mesita, el escolar se sienta coloca sus manos y pies como apoyo y eleva la cadera hasta formar ángulos de 90° con sus rodillas y entre el tronco y los brazos. coloca un elemento para transportar sobre su estómago y lo lleva al otro extremo del lugar de trabajo, luego se regresa al lugar de inicio y toma otro elemento, hasta llevar 4 elementos en total.	Se pueden utilizar elementos como zapatos o botellas para demarcar los espacios. Zapatones o un retazo de tela para deslizar. (También se pueden colocar los patines para el ejercicio) Peluches, zapatos, protecciones para ser transportados.	25 minutos
OBSERVACIONES			

ASISTENCIA

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. PABLO DE TARSO			Nombre Instructor: LAURA GERALDINE AMADO SALAS	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-09-02	5. Centro de Interes PATINAJE	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 7	9. Nº de Semana: 7	
4. Grupo:	PATINAJE 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1086727791	YURY YURLEY REQUEJO	Asistio
N37664291834	DANNA LEON	Asistio
1011221436	SHARICK VALENTINA VANEGAS	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO