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:	2020-09-09	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. Nº DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	8
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, empuje lateral, balanceo y equilibrio.			
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, Skipping, Taloneo, angelitos, caminata baja, tijeras, saltos cortos, saltos de pata coja, saltos largos. Salto de lazo, se pueden realizar de diferentes maneras, como salto a dos pies juntos, salto estilo bicicleta (Pasa primero un pie y luego el otro) salto hacia atrás, puede ser individual o con ayuda de alguien para el salto.	Lazo y Obstáculos variados.	40 minutos

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	Alternar punto de apoyo: Se coloca un pie sobre un punto de apoyo, sin ejercer gran presión sobre el objeto, por medio de un salto se cambia el pie que se apoya sobre el objeto, tratando de mantener el tronco alineado con el objeto. acompañar este ejercicio con braceo en patrón cruzado. Paso en cadena con elevación de rodillas: Se alinean obstáculos y se realiza salto estilo skipping 4 repeticiones ida y regreso. Saltos frontales a pies juntos, en posición básica: Se realizan 4 repeticiones ida y regreso Saltos frontales a un pie en posición básica: Se realizan 6 repeticiones ida y regreso, 3 con cada pie. Saltos laterales a pies juntos, en posición básica: Se mantiene la misma dirección de visión de ida y regreso. se realizan 6 repeticiones ida y regreso. Saltos laterales a un pie en posición básica: Se eleva un pie y se sostiene sobre la pierna contraria manteniendo rodilla flexionada, se realiza el salto hacia el costado de la pierna de apoyo, se utilizan los brazos para mantener el equilibrio, al terminar el recorrido de ida se intercambia pie para el retorno. se realizan 4 repeticiones ida y regreso. Empuje lateral alternando: Se realiza extensión de pierna deslizando el pie sobre una superficie que permita deslizar. Se recobra, volviendo a la posición básica. Luego se realiza el mismo movimiento con la otra pierna. Se debe tener en cuenta el braceo en la ejecución del ejercicio. Se realiza el ejercicio en 3 series de 1 minuto aumentando la velocidad entre serie y serie.	Se puede utilizar un balón, un peluche o una botella gruesa como punto de apoyo, y diferenteselementos como obstáculos. Para el ejercicio deempuje lateral se puede utilizar zapatines o retazosde tela que ayuden al deslizamiento en el suelo.	60 minutos
FASE FINAL : (CIERRE)	Reto DESPLAZAMIENTOS CON PUNTOS DE APOYO: Se debe organizar primero el espacio para el reto, en el suelo se debe marcar los puntos donde se apoyara el pie, el escolar decide la distancia entre punto y punto, se puede diferenciar por color que pie se puede apoyar. El reto consiste en trasladarse de un punto a otro solamente apoyando los pies en los puntos especificados en el suelo, teniendo en cuenta que el desplazamiento se realiza en posición básica, primero se extiende una pierna para llegar con el pie al punto, luego se hace el traslado del peso de cuerpo y por ultimo se recoge la pierna y/o se extiende hacia el siguiente punto a trasladarse. La dificultad del reto depende de cada escolar. Pilates - Se realizarán ejercicios enfocados a la relajación corporal para terminar la sesión. 1 - Patada lateral: En posición arrodillado se inclina el cuerpo a un costado apoyando la mano de ese costado, la mano contraria se coloca detrás de la cabeza y se estira la pierna del costado contrario al que se está inclinado. La pierna que se estira se debe elevar tratando de llegar a la altura de la cadera y luego se baja, se realizan 10 repeticiones con cada pierna. al final se sostiene 10 segundos con el pie estirado al costado. 2 - El bebé: se inicia acostado boca arriba, se elevan las piernas a un ángulo de 45° respecto al suelo, y se extienden los brazos, se llevan las rodillas hacia el pecho y se abrazan con los brazos. Se sostiene esta posición 5 segundos y se vuelven a extender brazos y piernas (Hasta los 45°) y se repite la acción de abrazar las piernas. Se realizan 15 repeticiones de este ejercicio. 3 - El Cisne: en posición boca abajo, se colocan las manos debajo de los hombros, se extienden los brazos para elevar el tronco del suelo, se levantan ligeramente las piernas (Aproximadamente 3cm por encima del nivel del suelo), mientras se levantan las piernas se flexionan un poco los codos. se sostiene 5 segundos y se bajan las piernas mientras se extienden los brazos de nuevo. se repite 8 veces el ejercicio.	Papel o cartón para indicar puntos de apoyo. Una cobija o tapete para realizar ejercicios de relajación.	20 minutos
OBSERVACIONES			

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

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

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028888019	MARIA CAMMILA HERNANDEZ	Asistio
1013127838	LAURA SOFIA BERNAL	Asistio
1014672376	SARAH VALENTINA BELLO	Asistio
1028870967	LAURA VALENTINA ROMERO	Asistio
1027286128	SARA SOFIA HERNANDEZ	Asistio
1146129227	ANGIE VALERIA CAMARGO	Asistio
1028668772	KAROLL SOFIA JIMENEZ	Asistio
1012399376	ISABELLA RODRIGUEZ	Asistio
1051740003	MARIA CAMILA RANGEL	Asistio
1028886751	YURY ALEJANDRA GAITAN	Asistio
1018435500	AMY SHAROLL SALAS	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO