PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ORLANDO HIGUITA ROJAS (IED) (ORLANDO HIGUITA ROJAS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO**
3. FECHA:	2020-11-23	4. HORA:	Lunes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : DESARROLLO MOTOR : DESARROLLO MOTOR :REALIZA EJERCICIOS EXPLORANDO LA CAPACIDAD DEL MOVIMIENTO QUE TIENEN SUS ARTICULACIONES, MUSCULOS Y TENDONES EN POSICIONES DE FLEXIBILIDAD PROPIAS DE LA GIMNASIA.	TÉCNICAS DEL CUERPO : TÉCNICAS DEL CUERPO: ASIMILA LA FORMA DE EJECUCION BASICA DE LA FLEXIBILIDAD DE ACUERDO A LAS POSICIONES Y EL SEGMENTO CORPORAL EN EXTREMIDADES INFERIORES RELACIONADA CON LA GIMNASIA Y EL ESQUEMA CORPORAL.	CONDICIÓN FÍSICA : CONDICIÓN FÍSICA:ASIMILA PROGRESIONES DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD TOLERANDO EL ESFUERZO FISICO EN POSICIONES DE ESTIRAMIENTO.	LÚDICA MOTRIZ : LÚDICA MOTRIZ: REALIZA ACTIVIDAD DE FORMA DINAMICA Y VARIADA MOTIVANDO LA PARTICIPACION Y EL ESFUERZO FISICO.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : LENGUAJES CORPORALES:EXPLORA MOVIMIENTO DE ACUERDO A LA CONDICION INDIVIDUAL (CON RELACION A SUS PROPIAS POSIBILIDADES DE MOVIMIENTO) EN EL DESARROLLO DE LA FLEXIBLIDAD QUE FAVORECEN EL MOVIMEINTO.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : CUIDADO DE SI MISMOREALIZA CALENTAMIENTOS PREVIOS , POSICIONES Y FORMAS RECOMENDADAS PARA OPTIMIZAR EL DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD DE ACUERDO A LAS POSIBILIDADES Y CONDICIONES PARTICULARES DEL ESTUDIANTE.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Excelencia (Autoestima y Autoconfianza):MANIFIESTA RESPETO Y VALORA LAS ACTIVIDADES SIGUIENDO LAS INSTRUCCIONES EN CUANTO A EJECUCION Y TIEMPO MANIFESTADAS POR EL FORMADOR A TRAVES DEL MEDIO VIRTUAL			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Amistad (Expresión de Emociones):RELACIONA VINCULOS DE CONFIANZA EN EL DESARROLLO DE LOS EJERCICIOS CON INTEGRANTES DE SU CIRCULO FAMILIAR MAS CERCANO.			
TEMA : TEMA:CAPACIDADES FISICAS			
SUBTEMAS : SUBTEMAS: FLEXIBILIDAD			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	BIENVENIDA AL PROGRAMA QUEDA TEC EN CASA, PRESENTACION DEL FORMADOR Y OBJETIVO DE LA CLASE, INICIO DE ACTIVIDAD DE CALENTAMIENTO A TRAVES DE DIFERENTES EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR GENERAL ACTIVANDO ESTA FASE CON UN JUEGO DE PONCHADOS CON PIEDRA PAPEL O TIJERA	"MATERIALES Y ELEMENTOS NECESARIOS PARA LA CLASE: COBIJA O COLCHONETA Y PELOTA HECHA CON MEDIAS"	25 min

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	SE INICIA CON EJERCICIOS DE LANZAMIENTO DE PIERNA DESDE LA POSICION DE PIE DE MANERA FRONTAL, LATERAL Y HACIA ATRÁS, LUEGO CON AYUDA DE LOS PAPITOS O ACOMPAÑANTES SE INDICA SOSTENER MAXIMA ELONGACION DE LA PIERNA EN DIFERENTES POSICIONES (FRONTAL, LATERAL Y HACIA ATRAS). FINALMENTE SE INDICAN 3 POSICIONES CON ASISTENCIA DE MANERA PASIVA (MARIPOSA, SAPITO Y AVERTURA CON LA PARED)	COBIJA O COLCHONETA	60 min
FASE FINAL : (CIERRE)	EJERCICIOS DE ENFRIAMIENTO O VUELTA A LA CALMA DONDE SE EXPLICA EL ESTIRAMIENTO EN EXTREMIDADES INFERIORES (ISQUIOTIBIALES, CUADRICEPS, CADERA, ADUCTORES CON POSICIONES SPLIT Y SPAGAT BASICAS DE LA GIMNASIA) Y ABDOMEN. FINALMENTE SE INDICAN ESTIRAMIENTOS DE HOMBRO UTILIZANDO UNA CUERDA (DISLOCAR EL HOMBRO)	COBIJA Y CUERDA	20 min

OBSERVACIONES

SE INDICAN 4 ACTIVIDADES QUE CONSISTEN EN : 1. ESTIRAMIENTO POSICION LATERAL CON AYUDA DE LA PAREDE DESDE LA POSICION ARRODILLADO Y DE PIE (PLANCHA LATERAL) 2. CON AYUDA DE LOS PAPITOS Y UNA CUERDA REALIZAR SPAGAT 3.CON AYUDA DE UNA SILLA APOYANDO LAS MANOS EN LA SILLA REALIZAR EL SPAGAT 4. CON ABERTURA DE PIERNAS Y UN ACOMPAÑANTE COLOCAR UNA BOTELLA EN EL CENTRO Y EL PRIMERO QUE LA TOQUE GANA.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ORLANDO HIGUITA ROJAS			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-11-23	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Lunes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028489955	SHARIT MICHEL HURTADO	Asistio
1060417320	EIMMY JULIANA LUCUMI	Asistio
1012364989	ANGIE LORENA SANCHEZ	Asistio
1013123824	NIKOL DAYANNA GARCIA	Asistio