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:	2020-11-26	4. HORA:	Jueves,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	2
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 : iniciación de habilidades , Manejo de las formas básicas de movimiento combinadas con pequeños movimientos.	TÉCNICAS DEL CUERPO : realiza balances y agrupaciones corprales para la ejecucuion de rollos y sus variantes.	CONDICIÓN FÍSICA : REALIZA LA MEDICION POR MEDIO DE TEST QUE MIDEN LA FUERZA ISOMETRICA E ISOTONICA	LÚDICA MOTRIZ : realiza movimientos que que permitan por medio juegos y actividades que lleven a posturas y movimientos gimnasticos
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Fomenta el trabajo y promover la autoconfianza hacia una correcta comunicación entre todos los participantes.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Explicar qué caracteriza a un buen acto y cómo ejerce su confianza en si mismo			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Exploración y cuidados de su cuerpo y de su entorno liderando y adquiriendo habitos sociales de determinacion.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Combinar formas básicas en situación de juego con modificaciones de tiempos y espacios retomando acciones de inspiracion			
TEMA : habilidades basicas			
SUBTEMAS : rodamientos			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	FORMACIÓN LLAMADO A LISTA (5 MIN) 17.3 OBJETIVO EDUCATIVO (1 MIN) 17.4 EDUCATIVO FORMATIVO (1 MIN) 17.5 OBJETIVO DESARROLLO MOTRIZ (3 MIN) 17.6.1 MOVILIDAD ARTICULAR 2 MIN CALENTAMIENTO GENERAL: COMPONENTE SOCIAL Flexibilidad: SPLIT, SPAGAT, PIKE, PANCAKE, ARCO Y HOMBRO. (6 MIN) Activación por medio de movilidad Articular de distal a periférica, en circulo y realizando una actividad llamada espejo	palo de escoba	25 min

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	Tono muscular: actividades que impliquen contracciones y des contracciones globales (todo el cuerpo) y segmentarias, tales como: apoyos, suspensiones, inclinaciones sostenidas, empujes, rodamientos,isemiinvertidas, invertidas iniciación. desplazamientos en diferentes formas y tracciones. - Ajuste postural; Desde la posición de pie, brazos arriba formando una línea recta desde las manos hasta los pies, contracción total. Se adelanta una pierna (cualquiera de las dos), lo suficiente como para desplazar el peso del cuerpo sobre dicha pierna; la otra pierna queda extendida y contraída atrás, aún en contacto con la colchoneta. Los brazos y el tronco forman una sola línea. A medida que van bajando, se va elevando la pierna trasera; simultáneamente suicide con la extensión de la pierna que se adelanto. Luego de la extensión de la pierna adelantada, se traslada la cadera hacia la vertical (la cual parte perpendicularmente de la base dada con las manos en apoyo con el suelo o la colchoneta); aún losbrazos, la espalda y la pierna trasera forman la misma línea recta. Al llegar a la vertical se juntan las dos piernas tratando de mantener el equilibrio. Para hacer la rodada o caída, se pasara la cadera de la vertical y se flexionan lentamente los brazos, además de llevar la barbilla hacia el pecho. Además de lo anterior, se flexionan lentamente las piernas de modo que las rodillas lleguen cerca de la cara para seguir hasta cunclillas.	colchoneta o cobijas	60 min
FASE FINAL : (CIERRE)	Retroalimentación del trabajo realizado, vuelta a la calma y recordatorio del valor trabajado estiramientos básicos respiración controlada	colchoneta o cobija	20 min
OBSERVACIONES encestar objeto en canasta realizando un rodamiento controlado de un extremo al otro			