

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO ALFREDO IRIARTE (IED) (CHIRCALES)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Louise Michelle Estepa Molina
3. FECHA:	2019-10-17	4. HORA:	Jueves,09:40:00,11:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	50
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe	8. N° DE SEMANA:	25
8. ZONA:	4	9. CICLO:	2
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE			
MOTRIZ			
DESARROLLO MOTOR : Identificaran los cambios en su respiración al realizar diferentes actividades y juegos teniendo en cuenta los cambios de movimientos e intensidades que se realicen durante el centro de interés gimnasia.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Desarrollaran habilidades y destrezas participando en juegos, formas jugadas y pre deportivo poniendo en práctica reglas y fundamentos del deporte gimnasia. Propongo la realización de juegos y actividades físicas que practico en mi comunidad.	CONDICIÓN FÍSICA : Desarrollaran capacidades físicas, mediante juegos y ejercicios identificando hábitos de comportamiento saludable para el adecuado desarrollo de la actividad en el centro de interés Gimnasia. Identifico los cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física - pausa - actividad física.	LÚDICA MOTRIZ : Respetaran las normas, reconociendo a sus compañeros como constructores del juego expresando y utilizando su cuerpo como un eje de comunicación y enseñanza. Propongo momentos de juego en el desarrollo de las actividades
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Desarrollaran secuencia de movimientos determinados como medio de expresión y comunicación de forma individual y grupal, controlando su cuerpo y utilizándolo como eje de comunicación y enseñanza.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Reconocerán la importancia de hábitos saludables, higiene, hidratación y calidad vida; así mismo tener en cuenta el cuidado del materiales, normas de seguridad, uso de escenarios y su entorno, esto con el fin de realizar una adecuada formación deportiva.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS			
INTEGRADORA			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Reconocerán la importancia que tienen las normas para desarrollar actividades lúdico - deportivas y así mismo poner en práctica valores que fortalezcan la práctica deportiva. Coopero y muestro solidaridad con mis compañeros trabajando constructivamente en equipo.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES			
INTERPERSONAL			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Presentaran acciones de tolerancia ante emociones negativas de algunos miembros del centro de interés, buscando soluciones y creando empatía. Reconozco estrategias sencillas de resolución pacífica de conflictos. Autoestima y Autoconfianza			
TEMA : 1. POSICIONES BÁSICAS 2. FUNDAMENTOS DE SUELO			
SUBTEMAS : 1. Extensión, carpado, agrupado, arco, canoa, horcajadas, Split, spagat. 2. Rollos adelante-atrás: agrupado - extendido- carpado- spagat; invertidas (con 3 y 2 apoyos); arco, arco a pasar (empuje de hombros, walkover, courvet)			
FASE	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO (MIN)
FASE INICIAL : (APERTURA)	Llamado a lista Charla técnica Movilidad articular Saltos de estrella (jumpig jack) y balísticos Juego de relevos (velocidad de traslación)	Parque aledaño al I.E.D Colchonetas	5 minutos: Llamado a lista 5 minutos: Charla técnica 5 minutos: movilidad articular 10 minutos: Saltos de estrella (jumpig jack) y balísticos 10 minutos: Juego de relevos
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	Posturas 1, 2 y 3 de la gimnasia Invertida y parada de manos a: rollito, arco (iniciación de paloma) Medialuna Arco y arco a pasar	Parque aledaño al I.E.D Colchonetas	15 minutos: Posturas 1, 2 y 3 15 minutos: Invertida y parada de manos a arco (iniciación de paloma) 15 minutos: Media luna 15 minutos: Arco y arco a pasar
FASE FINAL : (CIERRE)	Estiramiento Retroalimentación Se socializa con los estudiantes, si se cumplen los objetivos, dificultades presentadas y que aportes les realizaran a las actividades del día mientras se realiza el estiramiento.	Parque aledaño al I.E.D Colchonetas	Parque aledaño al I.E.D Colchonetas

OBSERVACIONES

ASISTENCIA

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. CHIRCALES			Nombre Instructor: Louise Michelle Estepa Molina	11. OBJETIVO DE CLASE
2. Fecha:	2019-10-17	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Rafael Uribe	
3. Hora:	Jueves,09:40:00,11:20:00	6. N° de Sesion: 50	9. N° de Semana: 25	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1159713059	SOL VALERIA CORREA			Asistio
1026280963	LAURA VALENTINA BUITRAGO			Asistio
1140920891	DANNA ZHARAY RODRIGUEZ			Asistio
1024532204	CRISTIAN CAMILO MURCIA			Asistio
1016725286	ANGIE DAYANA AROCA			Asistio
1033742810	ALYSON ALEJANDRA GARCIA			Asistio
1018507453	KELLY JHOJANA ALARCON			Asistio
1033744234	MADELINE GABRIELA ALONSO			Asistio
1033750017	MARIA JOSE MASIAS			Asistio
1016720643	MARYURY VALENTINA RODRIGUEZ			Asistio
1031424779	ANGIE CAROLINA CACERES			Asistio
N37663518815	LAURA ALEJANDRA FUENMAYOR			Asistio
1014994578	SARA SHAILON RACHEN			Asistio
1013632961	ANA LUCIA SALINAS			Asistio
1019765623	GABRIELA ZAPATA			Asistio
1034299794	SARA SOPHIA CALDERON			Asistio