

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO ALFREDO IRIARTE (IED) (EL MIRADOR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Louise Michelle Estepa Molina
3. FECHA:	2019-10-04	4. HORA:	Viernes,16:15:00,17:50:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	48
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe	8. N° DE SEMANA:	24
8. ZONA:	4	9. CICLO:	2
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE MOTRIZ			
DESARROLLO MOTOR : Realizo posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Propongo la realización de juegos y actividades físicas que practico en mi comunidad.	CONDICIÓN FÍSICA : Identifico los cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física - pausa - actividad física.	LÚDICA MOTRIZ : Propongo momentos de juego en el desarrollo de las actividades.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Identifico cómo las emociones afectan mi cuerpo cuando estoy alegre, triste, deprimido, decaído u ofuscado			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Atiendo las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios. Identifico capacidades cuando me esfuerzo en la actividad realizada. Salud corporal: Aseo, Alimentación, Hidratación, Salud, Calidad de Vida, Higiene postural, Hábitos			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS INTEGRADORA			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Coopero y muestro solidaridad con mis compañeros trabajando constructivamente en equipo.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES INTERPERSONAL			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Reconozco estrategias sencillas de resolución pacífica de conflictos. Autoestima y Autoconfianza Autonomía: es la capacidad que tiene una persona o entidad de establecer sus propias normas y regirse por ellas a la hora de tomar decisiones. En la psicología la autonomía se describe como la capacidad que tiene un individuo de sentir, pensar y tomar decisiones			
TEMA : 1. movimientos básicos de la gimnasia 2. Fundamentos de suelo			
SUBTEMAS : rollo adelante, atrás con spagt, media luna, invertida arco a pasar paloma			
FASE	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO (MIN)
FASE INICIAL : (APERTURA)	Llamado a lista Charla técnica Movilidad articular Juego en casa (orientación y ubicación) Saltos de estrella (jumpig jack) y balísticos	Parque aledaño a la I.E.D Colchonetas	5 minutos: Llamado a lista 5 minutos: Charla técnica 5 minutos: movilidad articular 10 minutos: Juego en casa 10 minutos: Saltos de estrella (jumpig jack) y balísticos
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	Posturas 1, 2 y 3 de la gimnasia Invertida y parada de manos a arco (iniciación de paloma) Medialuna Arco y arco a pasar	Parque aledaño a la 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	Parque aledaño a la I.E.D Colchonetas	10 Minutos: estiramiento y retroalimentación

OBSERVACIONES