

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO ALFREDO IRIARTE (IED) (EL MIRADOR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Louise Michelle Estepa Molina
3. FECHA:	2019-10-16	4. HORA:	Miercoles,16:15:00,17:50:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	53
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe	8. N° DE SEMANA:	27
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. EL MIRADOR			Nombre Instructor: Louise Michelle Estepa Molina		11. OBJETIVO DE CLASE
2. Fecha:	2019-10-16	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Rafael Uribe		
3. Hora:	Miercoles,16:15:00,17:50:00	6. N° de Sesion: 53	9. N° de Semana: 27		
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:		
TI	NOMBRE			ASISTENCIA	
N37664299067	ALEXA VALENTINA MURCIA			Asistio	
1091978617	KATHERYN SOFIA RODRIGUEZ			Asistio	
1023911512	SARA PAMELA SERRATO			Asistio	
1023381478	VALERIA FORERO			Asistio	
1021315147	ANGEL SOFIA GUARNIZO			Asistio	
1025538442	YIRLEN DAYENDY VIUCHE			Asistio	
1027526687	LUISA FERNANDA PEÑA			Asistio	
1016721174	ALISON SARMIENTO			Asistio	
1068928201	DILHAN SANTIAGO RICAURTE			Asistio	
1014482200	JAIR ESTEBAN LOPEZ			Asistio	
1206213983	MARIA CAMILA VARGAS			Asistio	
1130269744	MICHELLE ANDREA SARMIENTO			Asistio	
1085720081	KAREN TATIANA ZANTISABAL			Asistio	
1033699646	DEISY VALENTINA LEGUIZAMON			Asistio	
1067813896	SHARIK DAYANA LOPEZ			Asistio	
1117966515	Maria Camila Hernandez			Asistio	