PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO ALFREDO IRIARTE (IED) (EL MIRADOR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Louise Michelle Estepa Molina**
3. FECHA:	2019-10-18	4. HORA:	Viernes,16:15:00,17:50:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	49
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe	8. Nº DE SEMANA:	25
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 o puede desarrollar el escolar para tomar decisiones propias y ejecutar sus actividades diarias			
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 Juego en casa (orientación y ubicación) Saltos de estrella (jumpig jack) y balísticos	Parque aledaño al 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 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	Parque aledaño al I.E.D Colchonetas	10 Minutos: estiramiento y retroalimentación

OBSERVACIONES

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. EL MIRADOR			Nombre Instructor: Louise Michelle Estepa Molina	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-10-18	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Rafael Uribe	
3. Hora:	Viernes,16:15:00,17:50:00	6. Nº de Sesion: 49	9. Nº de Semana: 25	
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

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO