

PLAN DE CLASE

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO ALFREDO IRIARTE (IED) (EL MIRADOR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Louise Michelle Estepa Molina
3. FECHA:	2019-10-25	4. HORA:	Viernes,16:15:00,17:50:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	55
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe	8. N° DE SEMANA:	28
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 allí y el escenario (ritmo)	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 allí y el escenario (ritmo)
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	10 Minutos: estiramiento y retroalimentación

OBSERVACIONES