PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO SANTA MARTHA (IED) (SANTA MARTHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**ANGELICA ROCHA MARIN**
3. FECHA:	2019-10-01	4. HORA:	Martes,10:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	34
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	24
8. ZONA:	6	9. CICLO:	1
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : APROPIA RECONOCE ALGUNOS CAMBIOS DE SU CUERPO CUANDO REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA	TÉCNICAS DEL CUERPO : ABORDA MUCHOS DE LOS EJERCICIOS PROPIOS DEL CENTRO DE INTERÉS TENIENDO EN CUENTA SUS POSIBILIDADES FÍSICAS	CONDICIÓN FÍSICA : IDENTIFICA LOS CAMBIOS ORGÁNICOS QUE SE EXTERIORIZAN EN EL CUERPO CUANDO REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA, EJERCICIO Y JUEGO	LÚDICA MOTRIZ : MUESTRA INTERÉS POR LOS ESPACIOS LÚDICOS, EXPRESIVOS, RECREATIVOS Y DE JUEGO INDIVIDUAL Y GRUPAL PROPUESTOS PARA LA CLASE
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : DESCUBRE EL ESTADO DE ÁNIMO DE ENTUSIASMO POR MEDIO DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES DE JUEGO, RECREATIVAS Y DEPORTIVAS PROPUESTAS EN EL CENTRO DE INTERÉS			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : IDENTIFICA CIERTAS APTITUDES, TALENTOS, HABILIDADES, Y CUALIDADES CUANDO INTENTA Y PERSEVERA EN LA REALIZACIÓN DE UNA ACTIVIDAD DE JUEGO O UN EJERCICIO PROPUESTO EN EL CENTRO DE INTERÉS			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : PRACTICA HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE QUE FAVORECEN MI BIENESTAR Y LAS RELACIONES INTERPERSONALES. PRACTICA HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE QUE FAVORECEN MI BIENESTAR Y LAS RELACIONES INTERPERSONALES.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : EXPRESA EMPATÍA CON LAS PERSONAS QUE PRESENTAN EMOCIONES NEGATIVAS DURANTE LA CLASE			
TEMA : COORDINACIÓN ESPECIAL FUNDAMENTOS DE SUELO FLEXIBILIDAD			
SUBTEMAS : SUBTEMAS : DIFERENCIACIÓN MOTRIZ (COORDINACIÓN INTER E INTRAMUSCULAR) " ROLLOS ADELANTE-ATRÁS: AGRUPADO - EXTENDIDO- CARPADO- SPAGT; INVERTIDAS (CON 3 Y 2 APOYOS); QUINTA, ARCO			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**

FASE INICIAL : (APERTURA)	1Bienvenida. 2. Llamado a lista. 3. Movilidad articular: . 4Calentamiento Especifico 4) LUDICA: DERECHOS Y DEBERES Se hace la bienvenida a los estudiantes, llamado a lista para dar inicio a la clase. MOVILIDAD ARTICULAR:Consiste en realizar un movimiento de forma ascendente en cada una de las articulaciones. Esto se hace con el objetivo de alcanzar la máxima amplitud en la siguiente repetición. forma ascendente, empezando por los tobillos y culminando con las muñecas. Movilidad articular en sentido ascendente: * Tobillos * Rodillas * Cadera * Tronco * Hombros * Cuello * Codos * Muñecas. CALENTAMIENTO ESPECIFICO: Dar 2 vueltas a la pedana o la pista trotando haciendo las siguientes variables * trotar con los brazos extendidos de forma lateral, (en gimnasia (Chasé), abriendo y cerando las piernas, caminar en puntas de pies con brazos extendidos hacia arriba, * caminar en postura gimnastica, con los pies juntos manos en el piso extendidolas, sin colocar el pecho ni la cintura en el piso, no se debe sacar la cola. FLEXIBILIDAD: *SPAGAT: El estudiante se ubica de pie, luego abre las piernas hasta donde mas pueda, quedandose quieto por 10" luego cierra suavemente las piernas. *SPLIT: El estudiante coloca una pierna adelante y la otra atras, abriendon lo mas que pueda las manos las coloca en los laterales para ganar estabilidad y equilibrio, esto lo realiza por 10", luego se sienta y cierra las piernas. *BALANCEOS: El estudiante se acuesta en la pedana boca arriba con los pies juntos bien extendidos, las manos extendidas hacia arriba logrando llevar los pies tan cerca como pueda a las manos sin flexionar en ningun momento ni brazos ni piernas, hacer balanceos durante 10". LUDICA DESARROLLO: Los estudiantes tendran que elegir una ficha la cual tiene una figura con un derecho y un deber, este lo tenran que imitar y los otros estudiantes adivinaran de cual de los derechos y deberes estara imitando el grupo que logra mas aciertos ganara el juego. Reflexion: La idea principal es que los estudiantes comprendan que tiene derechos en la sociedad y tambien deberes que son importantes cumplirlos en su dia a dia	colchonetas	30 minutos
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	IMAGEN CORPORAL 3.SALTO 4. JUEGOS TRADICIONALES 5. EQUILIBRIO SALTO CON ELEMENTO:Los estudiantes están sobre la pedana, donde se encuentran unos obstáculos los cuales deben saltar con: pies juntos , en forma de caballito, hacia la derecha, hacia la izquierda y hacia atrás, logrando pasar los obstáculos de forma que el tren inferior ejecute el salto de forma ideal para el cuerpo.Se haran las repeticiones necesarias hasta mejorar los saltos en cada recorrido. JUEGOS CON ELEMENTOS: los estudiantes hacen dos equipos cada grupo tiene una pelota la cual deben encestar en el elemento indicado por la Formadora, luego de encestar otro compañero esta pendiente al encestar coge la pelota y la lleva donde hay unas tapas con las cuales debe hacer una torre con 10 tapas, luego hacen una fila y el primer grupo que derribe con la pelota la torre, sera el ganador. EQUILIBRIO ESTÁTICO: Sentados en el suelo y apoyando las manos en el suelo por detrás de la espalda, levantar todo el cuerpo, manteniéndolo con los pies y manos. Y levantar una mano, quedándonos sujetos por los pies y una mano. Luego hacerlo con la otra mano. PARADA DE MANOS: El estudiante se debe parar derecho con los brazos sobre la cabeza, como si estuvieran pegados a tus orejas. deben pararse con los pies separados a la altura de tus hombros, Levantar la pierna no dominante completamente para que esté junto a la dominante. Enderezar las piernas y mantén tu espalda y cuerpo derechos. Volcar el cuerpo hacia delante con la espalda recta. permanecer minimo 5 " en postura y poco a poco ir progresando en tiempo de quietud en esta posición	colchonetas	60 minutos
FASE FINAL : (CIERRE)	ESTIRAMIENTO-VUELTA A LA CALMA Y ALISTAMIENTO Estiramientos: Sentados en el suelo los estudiantes estiran las dos piernas y las manos deben tocar la punta de los pies durante 5", los estudiantes abren las piernas colocaran una mano en cada pie sosteniendo durante 5" - Cuádriceps: Los estudiantes estando boca abajo cogen con sus manos la punta de los pies con las piernas dobladas. Biceps femoral: El estudiante se cogera una pierna doblada y la llevara hacia el pecho, mariposas , flexionar las rodillas coger los pies con las manos y hacer un moviemiento suave durante 6" 2.Retroalimentación: Objetivo Educativo, diálogo de aspectos positivos y negativos de clase.(transformando realidades) 3.Hidratación y alistamiento de regreso	colchonetas	30 minutos
OBSERVACIONES			

ASISTENCIA

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. SANTA MARTHA			Nombre Instructor: ANGELICA ROCHA MARIN	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-10-01	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Martes,10:30:00,12:30:00	6. Nº de Sesion: 34	9. Nº de Semana: 24	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1140925721	LAURA CAMILA ROMERO	Asistio
1140925427	LAURA ISABELLA REYES	Asistio
1023000547	HELEN VALENTINA ROJAS	Asistio
1031150136	SUSAN VARGAS	Asistio
1140925655	LORENA MENDEZ	Asistio
1140923367	SARA CAROLINA LATORRE	Asistio
1033753703	LINDA VALENTINA CORRECHA	Asistio
1033761911	MARIA GABRIELA MASMELA	Asistio
1027532789	THOMAS ANDRES DELGADILLO	Asistio
1028017109	TANIA YULIETH TORRES	Asistio
1140924924	DANNA ISABELLA FERNANDEZ	Asistio
1140924185	MARIAM NICOLE ARMENTA	Asistio
1013137845	HELEN BRILLIT RITACUBA	Asistio
1161214999	LAURA BALENTINA ESPITIA	Asistio
1022999004	NICOL STEFANY BECERRA	Asistio
1106784749	ADRIANA LUCIA GONZALEZ	Asistio
1033755638	MELANY SOFIA ALDANA	Asistio
1070613681	LAURA NICOL PAEZ	Asistio
1140925433	PAULA VALENTINA RAMIREZ	Asistio