PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO SANTA MARTHA (IED) (SANTA MARTHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**ANGELICA ROCHA MARIN**
3. FECHA:	2019-10-03	4. HORA:	Jueves,10:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	35
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 : PRACTICA HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE QUE FAVORECEN MI BIENESTAR Y LAS RELACIONES INTERPERSONALES.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : PRACTICA HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE QUE FAVORECEN MI BIENESTAR Y LAS RELACIONES INTERPERSONALES			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : : EXPRESA EMPATÍA CON LAS PERSONAS QUE PRESENTAN EMOCIONES NEGATIVAS DURANTE LA CLASE			
TEMA : COORDINACIÓN ESPECIAL FUNDAMENTOS DE SUELO FLEXIBILIDAD			
SUBTEMAS : DIFERENCIACIÓN MOTRIZ (COORDINACIÓN INTER E INTRAMUSCULAR) " ROLLOS ADELANTE-ATRÁS: AGRUPADO - EXTENDIDO- CARPADO-			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**

FASE INICIAL : (APERTURA)	1. BIENVENIDA 2. LLAMADO A LISTA 3. MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO ESPECIFICO 4. JUEGO-LUDICA : PONCHADOS 5. HIDRATACION 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; PONCHADOS Se trata de un juego en el que con una pelota , uno de los integrantes lanza la pelota hasta tocar con ella a otra persona , quien es tocado por la pelota queda ponchado y sera el encargado de lanzar esta vez e intentar tocar a otra persona y así sucesivamente. Evitar ser ponchado es el objetivo principal.	pelotas colchonetas aros	30 min
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	1. BALON MANO 2. CONCEPTOS DE LA GIMNASIA ARTISTICA 3.EJERCICIOS GIMNASTICOS se juega en equipo, 7 contra 7 y consiste en marcar más goles que el equipo rival en una portería defendida por un portero y 6 jugadores que están a 6 metros. La pelota debe ser lanzada a la portería con la mano. La gimnasia es una técnica que contribuye a través del ejercicio físico o psíquico al desarrollo armónico del cuerpo o de la mente. En este último caso hablamos de gimnasia mental, que contribuye a ejercitar las funciones del cerebro, mediante ejercicios de memoria, observación, coordinación, comparación, etcétera, que permite utilizar las funciones cerebrales más óptimamente, y acrecentar la capacidad cognitiva. La gimnasia es una actividad física destinada al fortalecimiento y mantenimiento de una buena forma física del cuerpo a través de un conjunto de ejercicios establecidos.? Algunas modalidades de gimnasia se practican como deporte de competición, en el que se ejecutan secuencias reglamentadas de ejercicios que requieren.	pelotas colchonetas aros	60 min
FASE FINAL : (CIERRE)	1. VUELTA A LA CALMA 2. ESTIRAMIENTO 3. RETROALIMENTACION 4.ALISTAMIENTO 5. HIDRATACION 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 bocabajocogen con sus manos la punta de los pies con las piernasdobladas. 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. 3.Hidratación y alistamiento de regres	pelotas colchonetas aros	30 min
OBSERVACIONES			

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. SANTA MARTHA			Nombre Instructor: ANGELICA ROCHA MARIN	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-10-03	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Jueves,10:30:00,12:30:00	6. Nº de Sesion: 35	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