PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO SANTA MARTHA (IED) (SANTA MARTHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**ANGELICA ROCHA MARIN**
3. FECHA:	2019-10-17	4. HORA:	Jueves,10:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	37
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	25
8. ZONA:	6	9. CICLO:	1
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : 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 : N/A	LÚDICA MOTRIZ : N/A
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 : 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- SPAGT; INVERTIDAS (CON 3 Y 2 APOYOS); QUINTA, ARCO			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**

FASE INICIAL : (APERTURA)	1. BIENVENIDA 2. LLAMADO A LISTA 3. EXPLICACIÓN DEL OBJETIVO EDUCATIVO RESPETO (pensarse y Pensarnos) 4. MOVILIDAD ARTICULAR 5. JUEGO-LUDICA : EL HIPOPÓTAMO SIN RESPETO 6. CALENTAMIENTO ESPECIFICO 7. HIDRATACION Se les da la bienvenida a los estudiantes, llamado a lista para dar inicio a la clase. Se explica la importancia del valor del RESPETO a través de una pequeña reflexión, los estudiantes se encuentran en circulo escuchando y resolviendo dudas que se tienen acerca de este valor.(Dialogo De Saberes) Movilidad Articular: Consiste en realizar un movimiento deforma 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 articularen sentido ascendente: * Tobillos *Rodillas *Cadera * Tronco * Hombros * Cuello *Codos *Muñecas. LUDICA: EL HIPOPÓTAMO SIN RESPETO Actividad: 1- El guía leerá el cuento. 2- En voz alta los niños del equipo, votarán por quien crean que es la persona más respetuosa del equipo. 3- Los niños deberán representar el cuento. Y el Hipopótamo será quien haya sido elegido por sus compañeros como el más respetuoso. 4- Luego volverán hacer la representación, cambiando todas las actitudes negativas por modales respetuosos. Cuento del Hipopótamo sin respeto Había una vez un hipopótamo que para ir a trabajar debía tomar un bus por la mañana temprano. En vez de hacer cola como los demás, empezaba a dar empujones y codazos; quería ponerse él primero, y siempre lo conseguía. Con frecuencia causaba peleas y disgustaba a sus vecinos y colegas. El caso es que, cuando llegaba el bus a la parada de turno, siempre encontraba al hipopótamo por delante de todos. No contento con ello, tan odioso el animal, subía al bus repartiendo pellizcones y manotazos. Deseaba sentarse en un buen sitio y para lograrlo no reparaba en los medios. Ya en el asiento, abría descuidadamente el periódico y tapaba con sus grandes hojas el rostro de su compañero; después tosía con la boca abierta, sin preocuparse del perjuicio que sus bacilos causaban a los demás pasajeros del vehículo. Se removía constantemente tratando de ponerse cómodo y molestaba no poco a todo el mundo. Salía del bus igual que había entrado, repartiendo pisotones y exabruptos.Cuando al fin ponía el pie en la calle, todosrespiraban con alivio. Reflexión final: Luego delejercicio, los niños deben contar en voz altaactitudes de ellos o que hayan visto de faltas derespeto. La idea es que concluyan y que tomenconciencia de que el respeto es algo de detalles ydel día a día. Que consiste en tomar conciencia deque al lado mío hay otros, que debo ver!CALENTAMIENTO ESPECIFICO: Dar 2 vueltasa la peana o la pista trotando haciendo las siguientesvariables * trotar con los brazos extendidos deforma lateral, (en gimnasia (Chasé), abriendo ycerando las piernas, caminar en puntas de pies conbrazos extendidos hacia arriba, * caminar enpostura gimnastica, con los pies juntos manos en elpiso extendidolas, sin colocar el pecho ni la cinturaen 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, abriendo lo mas que pueda las manos las coloca en los laterales para ganar estabilidad y equilibrio	colchonetas, aros y pelotas	30 min
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	MOTRIZ: COORDINACION VISO MOTRIZ: Los estudiantes se reunen en grupos de a cuatro, a cada grupo se le da una pelota con la cual debe hacer cada niñ@ 5 lanzamientos hacia arriba con la mano derecha, sin dejarla caer, luego le pasa la pelota al siguiente compañero y hace lo mismo el grupo que realice mejor los ejercicios vizo-manuales ganará cinco puntos. (Variables) mano izquierda, caminando de un punto a otro lanzando la pelota con la mano derecha y la recibe con la izquierda. TECNICO: Desarrollar el ejercicio de cunita, colocando el cuerpo agrupado y lograr mecerse hacia adelante y atras, antes de iniciar con los rollos.Los estudiantes realizan saltos en extension con la postura correcta durante el tiempo que sea necesario hasta que se vea perfectamente elaborado, con las indicaciones dadas por la Formadora. Luego a traves de pasos enseñados por la Formadora en las clases pasadas realizaran rollo agrupado, rollo extendido y rollo abierto sobre la colchoneta, Paso1 Brazos extendidos tronco inferior totalmente extendido Paso 2: Agacharse y poner las manos sorbe la colchoneta, sin colocar rodillas Paso 3: Colocar el menton, en el pecho, es decir agachar la cabeza Paso 4: Levantar los gluteos Paso 5: Rodar hacia adelante. Resaltar: La caída debe ser agrupada cuando es rollo agrupado. Cuando es rollo extendido la caída debe ser con piernas extendidas. Cuando el rollo sea abierto la caida debe ser con las piernas abiertas y manos al frente. (Transformando Realidades)	colchonetas, aros, pelotas, conos	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 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 movimiento suave durante 6" 2.Retroalimentación: Objetivo Educativo, diálogo de aspectos positivos y negativos de clase. (Reconstruyendo saberes) 3.Hidratación y alistamiento de regreso a la IED	colchonetas, aros, pelotas, conos	30 min
OBSERVACIONES la clase esta sujeta a cambios por el clima, lugar, tambien se trabaja sobre un esquema coreografico para el cierre de fin de año en la IED			

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. SANTA MARTHA			Nombre Instructor: ANGELICA ROCHA MARIN	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-10-17	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Jueves,10:30:00,12:30:00	6. Nº de Sesion: 37	9. Nº de Semana: 25	
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