PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO SANTA MARTHA (IED) (SANTA MARTHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**ANGELICA ROCHA MARIN**
3. FECHA:	2019-09-26	4. HORA:	Jueves,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	35
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	23
8. ZONA:	6	9. CICLO:	3
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : COMPRENDE DIFERENTES MOVIMIENTOS TÉCNICOS EN LA REALIZACIÓN DE SU CENTRO DE INTERÉS.	TÉCNICAS DEL CUERPO : INTERPRETA COHERENTEMENTE LOS MOVIMIENTOS TÉCNICOS Y LAS CAPACIDADES INDIVIDUALES NECESARIAS PARA SU DESTREZA.	CONDICIÓN FÍSICA : RECONOCE LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO HÁBITO SALUDABLE Y LA ASUME COMO PARTE DE SU VIDA DIARIA.	LÚDICA MOTRIZ : CONSTRUYE SUS POSIBILIDADES DE EXPRESIÓN EMPÁTICA CON LOS COMPAÑEROS DE GRUPO.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : EJECUTA LOS CAMBIOS Y DESARROLLO DE LAS RESPUESTAS FISIOLÓGICAS MANIFESTADAS DENTRO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : EJECUTA ADECUADAMENTE EJERCICIOS Y JUEGOS QUE REQUIEREN DE UN BUEN AJUSTE POSTURAL			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : APLICA A TRAVÉS DE LAS ACTIVIDADES PLANTEADAS EL USO DE MECANISMOS QUE PROMUEVAN LA IGUALDAD Y EL RESPETO POR LA DIVERSIDAD			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : EJERCITA HABILIDADES PARA MANEJAR PACIFICA, CONSTRUCTIVA Y CREATIVAMENTE LOS CONFLICTOS A TRAVÉS DE LA AMISTAD, COOPERACIÓN Y COMUNICACIÓN ASERTIVA			
TEMA : COORDINACIÓN ESPECIAL FUNDAMENTOS DE SUELO FLEXIBILIDAD			
SUBTEMAS : DIFERENCIACIÓN MOTRIZ (COORDINACIÓN INTER E INTRAMUSCULAR) " ROLLOS ADELANTE-ATRÁS: AGRUPADO - EXTENDIDO- CARPADO- SPAGT; INVERTIDAS			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**

FASE INICIAL : (APERTURA)	1Bienvenida. 2. Llamado a lista. 3. Movilidad articular: . 4Calentamiento Especifico 4) LUDICA: 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 lasarticulaciones. 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 ensentido ascendente: * Tobillos * Rodillas * Cadera * Tronco * Hombros * Cuello * Codos * Muñecas.CALENTAMIENTO ESPECIFICO: Dar 2 vueltas a la pedana o la pista trotando haciendo las siguientesvariables * trotar con los brazos extendidos de forma lateral, (en gimnasia (Chasé), abriendo y cerandolas piernas, caminar en puntas de pies con brazos extendidos hacia arriba, * caminar en posturagimnastica, con los pies juntos manos en el piso extendidolas, sin colocar el pecho ni la cintura en elpiso, no se debe sacar la cola. FLEXIBILIDAD: *SPAGAT: El estudiante se ubica de pie, luego abre laspiernas 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 colocaen los laterales para ganar estabilidad y equilibrio, esto lo realiza por 10", luego se sienta y cierra laspiernas.*BALANCEOS: El estudiante se acuesta en la pedana boca arriba con los pies juntos bienextendidos, lasmanos extendidas hacia arriba logrando llevar los pies tan cerca como pueda a las manossin flexionar en ningun momento ni brazos ni piernas, hacer balanceos durante 10".	colchonetas	30 minutos
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	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 por medio del juego se realiza una actividad, en la cual se involucre el movimiento del tren inferior y el tren superior	colchonetas	60 minutos
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	colchonetas	30 minutos
OBSERVACIONES			

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:	2019-09-26	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Jueves,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 35	9. Nº de Semana: 23	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1140918281	TANIA BRIYITH MARIN	Asistio
1022956776	KAROL DAYANA CANDELA	Asistio
1022954723	JEANCARLO FARID BUSTOS	Asistio
1071888747	KEIDY ALEXANDRA MONJE	Asistio
1021676553	DANNA SOFIA HUERTAS	Asistio
1140918558	KAROL VALERIA MUÑOZ	Asistio
1140918773	JULIANA BERNAL	Asistio
1027526371	LEYDI YULIANA PIRAQUIVE	Asistio
1022954455	JULIETH SOFIA LOPEZ	Asistio
1140918631	OSCAR FELIPE BLANCO	Asistio
1140918125	ISABEL SOFIA GALVIS	Asistio
1022952692	ANGELICA OSORIO	Asistio
1140919053	MARIA VALENTINA RAMIREZ	Asistio
1033729526	YISED DAYAN CUERVO	Asistio
1028785861	MARIANA GOMEZ	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO