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,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	35
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	24
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)	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.	colchonetas pelotas	30 mim
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.	colchonetas pelotas	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 regreso	colchonetas	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,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 35	9. Nº de Semana: 24	
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