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,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	37
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	25
8. ZONA:	6	9. CICLO:	3
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 : N/A			
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 : EXPRESA EMPATÍA CON LAS PERSONAS QUE PRESENTAN EMOCIONES NEGATIVAS DURANTE LA CLASE."			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : PARTICIPA CON PROFESORES Y COMPAÑEROS EN LA EJECUCIÓN DE PROYECTOS			
TEMA : COORDINACIÓN ESPECIAL FUNDAMENTOS DE SUELO FLEXIBILIDAD MINI DEPORTES FORMAS JUGADAS RESPONSABILIDAD			
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)	1. BIENVENIDA 2. LLAMADO A LISTA 3. MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO ESPECIFICO 4. JUEGO-LUDICA : Juego del pañuelo 5. HIDRATACION Se les da la bienvenida a los estudiantes, llamado a lista para dar inicio a la clase. Movilidad Ariticular: 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 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 los estudiantes se dividen en dos equipos, por turnos, un niño de cada grupo tendrá que salir corriendo para tomar un pañuelo. Si el que lo agarra vuelve con su grupo antes de que el otro lo toque, ha ganado. Hidratacion	colchonetas, aros, conos	30 min
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	EQUILIBRIO DINAMICO CONCEPTO CORPORAL SALTOS SIN ELEMENTO JUMPING JACK El estudiante debe estar con la cadera flexionada, los brazosextendidos y abiertos, la Formadora le coloca unobjeto entre la espalda y el cuello, desplazandose deun punto a otro sin dejar caer el elemento esto lohará dos veces de forma correcta. Transportar de unpunto a otro un elemento con los dedos de la manosin dejarlo caer tocaran la linea blanca y sedevolveran.CONCEPTO CORPORAL: Elestudiante debereconocer las partes del cuerpousadas en elcalentamiento y en la parte centraldonde se da aconocer cada ejercicio SALTO SINELEMENTO:El estudiante realizara saltos condiferentes variablesen la cancha con los pies juntos,pie derecho elizquierdo flexionado realizar dosvueltas, saltar losobstaculos puestos en la canchasin tumbar ningunode ellos. JUMPING JACK: Losestudiantes harantres vueltas a la pista o cancha abriendo los pies ycerrandolos alternado con los brazos abriendo y cerrando	colchonetas, aros, 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 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, aros, conos	30 min
OBSERVACIONES la clase esta sujeta a cambios, por el clima y por el lugar asignado, se esta realizando un esquema gimnastico para posible presentacion en la IED			

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,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 37	9. Nº de Semana: 25	
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