PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO SANTA MARTHA (IED) (SANTA MARTHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**ANGELICA ROCHA MARIN**
3. FECHA:	2019-09-27	4. HORA:	Viernes,10:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	34
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	23
8. ZONA:	6	9. CICLO:	2
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Identifico variaciones en mi respiración en diferentes actividades físicas.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Exploro la diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con mis posibilidades.	CONDICIÓN FÍSICA : Exploro cambios fisiológicos que se presenten entre actividad física-pausa-actividad física.	LÚDICA MOTRIZ : Exploro cambios fisiológicos que se presenten entre actividad física-pausa-actividad física.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Expreso entusiasmo en las actividades propuestas en la clase.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Identifico capacidades cuando me esfuerzo en la actividad realizada			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Colaboro de manera activa para el logro de metas comunes en el desarrollo de las actividades			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Identifico normas sencillas que ayudan a promover el buen trato y evitar el maltrato en el juego y en la vida escolar			
TEMA : COORDINACION POSTURAS Y ELEMENTOS GIMNASIA			
SUBTEMAS : ROLLOS ATRAS ADELANTE,SPAGAT SPLIT			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**

FASE INICIAL : (APERTURA)	1. BIENVENIDA 2. LLAMADO A LISTA 3. EXPLICACIÓN DEL OBJETIVO EDUCATIVO EXPRESION DE EMOCIONES (pensarse y Pensarnos) 4. MOVILIDAD ARTICULAR 5. JUEGO-LUDICA 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: Reúne tres artículos que pertenezcan a cada niño. Después, haz que los niños escriban qué pasaría si los artículos fueran dañados o robados. Discute sobre cómo cada niño se sentiría si sus artículos individuales fueran dañados o robados. REFLEXION: Comienza unaconversación sobre la importancia de respetar la propiedad de cada uno. CALENTAMIENTO ESPECIFICO: Dar 2 vueltas a la peana 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, abriendo 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 ningún momento ni brazos ni piernas, hacer balanceos durante 10" LUDICA: .Los estudiantes cogerán un papel el cual tiene un expresión y deben imitarla logrando que los compañeros la adivinen y así sucesivamente.	colchonetas aros conos pelotas	30 minutos
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	COORDINACION TERMUSCULAR E INTRAMUSCULAR FUNDAMENTOS DE SUELO: ROLLOS ADELANTE-ATRÁS: AGRUPADO - EXTENDIDO- CARPADOSPAGT; INVERTIDAS (CON 3 Y 2 APOYOS); QUINTA, ARCO COORDINACION INTRAMUSCULAR: Realizar ejercicios de fuerza repetitivos usando menos energia y menos neuronas pero logrando ejercitar el tren inferior de la siguiente forma: con una escalera deportiva se coloca en el piso deben pasarla lo mas rapido posible de forma consecutiva tres veces. En otro ejercicio con el tren superior los estudiantes deben lanzar una pelota tumbando los conos realizando una fuerza importante de tal forma que de una distancia logren el objetivo que es tumbar los conos. s. los estudiantes haran los diferentes rollos realizando la posicion de cunitas, cada ejercicio reflejara la postura enseñada, incluso dentro de la parada de manos con rollo y su caida este ejercicio lo haran durante 30 minutos con descansos de 20" y continuar con el siguiente elemento y asi sucesivamente (Transformando realidades)	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:	2019-09-27	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Viernes,10:30:00,12:30:00	6. Nº de Sesion: 34	9. Nº de Semana: 23	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1140921623	ANGIE CAROLINA LOPEZ	Asistio
1145225390	ISABELLA MENDIVELSO	Asistio
1140921181	ERICK YULIAN CIFUENTES	Asistio
1140921209	SHARICK DAYANNA DEVIA	Asistio
1022975668	SARAY DAYANNA PINZON	Asistio
1140919847	VALERY NATALIA ALCALA	Asistio
1070011438	EVELYN NORALDY ACOSTA	Asistio
1140921896	PAULA MARIANA BALAGUERA	Asistio
1140921714	PAULA ANDREA GALVIS	Asistio
1107009552	KAREN DAYANA IZQUIERDO	Asistio
1140920478	DANIEL STIVEN SANTOS	Asistio
1140920068	KAROLL DAYANA ORTIGOZA	Asistio
1011103612	ASHLEY NICOLE HILARION	Asistio
1029284499	SOFIA VARGAS	Asistio
3323278	NELYMAR FABIANNY BETANCOURT	Asistio
1140921175	LAURA ROSADO	Asistio
1029282039	JENSI NICOL CIFUENTES	Asistio
1013120566	DIANA CAROLINA NEMPEQUE	Asistio