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,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	34
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	23
8. ZONA:	6	9. CICLO:	3 ,4
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 : 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 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : EJERCITA HABILIDADES PARA MANEJAR PACIFICA, CONSTRUCTIVA Y CREATIVAMENTE LOS CONFLICTOS A TRAVÉS DE LA AMISTAD, COOPERACIÓN Y COMUNICACIÓN ASERTIVA			
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. 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	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)	colchinetas aros conos	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			

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,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 34	9. Nº de Semana: 23	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1033697727	ALISON DANIELA MUÑOZ	Asistio
1011094869	GERMAN CAMILO GALVIS	Asistio
1028862716	NICOLAS FELIPE CUCARIAN	Asistio
1022945467	GISELLE SHARYF AGUIRRE	Asistio
32464403	NELYIBEL FABIANA BETANCOURT	Asistio
1033701525	MARIA PAULA GARCIA	Asistio
1021676537	CAMILA MORALES	Asistio
1011085172	JENNIFER GISELL SANCHEZ	Asistio
1012918107	LAURA NATALIA VELANDIA	Asistio
1033702299	LADY VALENTINA PEÑALOZA	Asistio
1014479654	ANA MARIA DUARTE	Asistio
1016595967	NAHIRA GERALDINE CALDERON	Asistio
1033708679	YINEDH YERALDYN CUESTAS	Asistio