PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO SANTA MARTHA (IED) (SANTA MARTHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**ANGELICA ROCHA MARIN**
3. FECHA:	2019-10-02	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	34
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	24
8. ZONA:	6	9. CICLO:	3 ,4
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : APROPIA RECONOCE ALGUNOS CAMBIOS DE SU CUERPO CUANDO REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA.	TÉCNICAS DEL CUERPO : APROPIA 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 : PARTICIPA CON PROFESORES Y COMPAÑEROS EN LA EJECUCIÓN DE PROYECTOS."			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : EXPRESA EMPATÍA CON LAS PERSONAS QUE PRESENTAN EMOCIONES NEGATIVAS DURANTE LA CLASE			
TEMA : COORDINACIÓN ESPECIAL FUNDAMENTOS DE SUELO FLEXIBILIDAD MINI DEPORTES FORMAS JUGADAS RESPONSABILIDAD IGUALDAD			
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)	BIENVENIDA Y LLAMADO A LISTA 5 MINUTOS DE EXPLICACIÓN DEL OBJETIVO EDUCATIVO 5 MINUTOS MOVILIDAD ARTICULAR 8 MINUTOS LUDICA - RESPETAR LA PROPIEDAD 5 MINUTOS CALENTAMIENTO ESPECIFICO (GIMNASIA) 4 MINUTOS HIDRATACION Se les da la bienvenida a los estudiantes, llamado a lista para dar inicio a la clase. Se explica la importancia del valor de EXPRESION DE EMOCIONES 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. 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	conos, colchonetas, aros	30 minutos
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	flexibilidad ejercicios de suelo Torsión de espalda. Sentado en el suelo. Pierna derecha estirada. Dobla la izquierda y pásala por encima de la derecha. Coloca el brazo izquierdo por encima de la rodilla flexionada y presiona con el codo para hacer una torsión de espalda. Siente el estiramiento. Repite al otro lado. Sentado. Estira la pierna derecha y flexiona la izquierda llevando el pie hacia la ingle. Mantén el equilibrio. Inclina el cuerpo hacia delante para intentar tocar los dedos de los pies. Cambia de pierna. Muslos y cadera. Tumbado boca abajo. Flexiona una pierna y coge el pie con la mano del mismo lado. Tira de ella todo lo que puedas sin que el muslo se despegue del suelo. Cambia de pierna. Zancada en sofá. Una pierna se adelanta, como en las zancadas normales, con la rodilla en 90 grados y la otra está estirada hacia atrás, pero apoyada en un sofá o en una silla. Es difícil mantener la posición. Aguanta y cambia de lado. El puente. Es una postura de yoga y estira columna, pecho, cuello y hombros. Boca arriba en el suelo con las rodillas flexionadas. Levanta la pelvis y el torso hasta los hombros. Estira los hombros hacia abajo para que queden bienapoyados en el suelo. Mirada al techo y brazosestirados y apoyados en el suelo. los estudiantesharan los diferentes rollos realizando la posicion decunitas, cada ejercicio reflejara la postura enseñada,incluso dentro de la parada de manos con rollo y sucaida este ejercicio lo haran durante 30 minutos con descansos de 20" y continuar con el siguiente elemento y asi sucesivamente (Transformando realidades R.A.P)	conos, colchonetas, aros	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 Ed	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:	2019-10-02	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 34	9. Nº de Semana: 24	
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