PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO SANTA MARTHA (IED) (SANTA MARTHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**ANGELICA ROCHA MARIN**
3. FECHA:	2019-10-16	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	36
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	25
8. ZONA:	6	9. CICLO:	3 ,4
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 : EQUILIBRIO DINAMICO CONCEPTO CORPORAL SALTOS SIN ELEMENTO JUMPING JACK			
SUBTEMAS : EQUILIBRIO DINAMICO CONCEPTO CORPORAL SALTOS SIN ELEMENTO JUMPING JACK			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**

FASE INICIAL : (APERTURA)	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 maspueda, quedandose quieto por 10" luego cierra suavemente las piernas. *SPLIT: El estudiante coloca unapierna adelante y la otra atras, abriendon lo mas que pueda las manos las coloca en los laterales paraganar 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 sinflexionar en ningun momento ni brazos ni piernas, hacer balanceos durante 10". LUDICA los estudiantesse dividen en dos equipos, por turnos, un niño de cada grupo tendrá que salir corriendo para tomar unpañuelo. Si el que lo agarra vuelve con su grupo antes de que el otro lo toque, ha ganado. Hidratacion	COLCHONETAS BALONES AROS	30 min
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	EQUILIBRIO DINAMICO: 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 ycerrando,	COLCHONETAS BALONES AROS	60 min
FASE FINAL : (CIERRE)	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 BALONES AROS	30 min
OBSERVACIONES la clase esta sujeta a cambios por el clima, y ensayo de un esquema gimnastico para posible presentacion			

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:	2019-10-16	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 36	9. Nº de Semana: 25	
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