PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JAVIER ISIDRO RODRIGUEZ SUAREZ**
3. FECHA:	2019-11-14	4. HORA:	Jueves,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	55
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	30
8. ZONA:	6	9. CICLO:	2
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Desarrollar del dominio y control corporal por medio de los ejercicios gimnásticos a realizar en la sesión.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Activación corporal, calentamiento especifico – juego cooperativo.	CONDICIÓN FÍSICA : Desarrolla las capacidades físicas en la realización de ejercicios, juegos, y actividades deportivas individuales y de grupo.	LÚDICA MOTRIZ : Analiza diversas situaciones de juego dando respuesta a ellas.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Atiende las orientaciones sobre mi tiempo para jugar y realizar actividad física.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Se muestra motivado en la ejecución de las actividades planteadas, obteniendo un rendimiento bueno en el desempeño de estas.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Expresa ideas y sentimientos escuchando respetuosamente a los demás.			
TEMA : Realizar por medio de la gimnasia destrezas expresivas del gesto técnico del salto con flexibilidad, fuerza.			
SUBTEMAS : Efectuar gimnasia de condición física/ de coordinación en grupos con aparatos pequeños/ grandes (circuito). Sesión 7			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Actividades habilidades sociales: fulano se comió un pan de las calles de san juan: Los jugadores se ubican en sus sillas formando un círculo. Quien dirige el juego dice: “Fulano (Nombre De Un Participante) se comió un pan en las calles de San Juan”. El aludido (a) contesta: ¿Quién Yo? Y responden Si, Tú al tiempo que contesta: Pero yo no fui, acto seguido se pregunta: ¿Entonces quién? A la cual él o ella responde de nuevo dando el nombre de otro participante: ¡Fue……..!. Así pues, se repite el dialogo anterior, hasta que todos sean nombrados ¿Cómo te sentiste durante la actividad? ¿Qué aprendiste?	Distribución del material y ubicación de los estudiantes -Movimiento articular y activación corporal, calentamiento especifico – juego cooperativo.	5 minutos 5 minutos 5 minutos
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	1. Saltar lateralmente con ambos pies por encima del banco sueco dando media vuelta en el aire. 2. Sentado, piernas extendidas, ante una colchoneta puesta verticalmente contra la pared; lanzar el balón medicinal contra la pared y atraparlo. 3. De pie, frente a un poste de salto de altura, brazos extendidos por encima de la cabeza sosteniendo la barra: flexionar las piernas y cada vez tocar al suelo con la barra, levantarse y tocar el poste en el mismo lugar. 4. De pie, piernas separadas espalda a un metro de la pared: mediante torsiones del troco, tocar la pared a derecha e izquierda con el balón medicinal sin moer los pies.	Ejercicios de gimnasia: Desarrollo motriz ejercicios: Gimnasia de condición física/ de coordinación en grupos con aparatos pequeños/ grandes (circuito).	15 minutos 10 minutos 10 minutos 10 minutos

FASE FINAL : (CIERRE)	Actividad lúdica, ejercicios de recuperación y respiración. Asistencia y valoración de las actividades.	Vuelta a la calma Figuras estáticas Retroalimentación	5 minutos 5 minutos 5 minutos
OBSERVACIONES			

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO