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:	2019-11-08	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	51
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	29
8. ZONA:	6	9. CICLO:	1
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 : Desarrollar cualidades coordinativas: coordinación y equilibrio.			
SUBTEMAS : Efectuar gimnasia de condición física/ de coordinación en grupos con aparatos pequeños/ grandes (circuito). Sesión 4			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Actividades habilidades sociales: Fila de cumpleaños: El formador dará las siguientes instrucciones: “Sin hablar, haced una fila según el día y mes de vuestros cumpleaños. Tenemos que hacer una fila desde enero hasta diciembre”. Los participantes deben que buscar la forma de comunicarse sin palabras y buscar dónde debe empezar y terminar la fila. ¿Qué sentiste en la actividad? ¿Por qué? ¿La comunicación es importante en las relaciones interpersonales?	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. Banco sueco: Alternativamente, saltar por encima del banco y pasar por debajo. 2. Tendido de espalda, manos cruzadas sobre la nuca, piernas flexionadas, pies enganchados debajo del banco: levantar el tronco hasta que la espalda se haya levantado del suelo. 3. Saltar por encima de caballete, cayendo sobre la alfombra y voltereta hacia adelante. 4. En los extremos de las barras paralelas: alternar los apoyos extendido semiflexionado (brazos doblados).	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