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:	2019-11-12	4. HORA:	Martes,06:30:00,08:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	54
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	30
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 : 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: la tempestad: Todos los participantes forman un círculo, los puestos deben ir marcados con cinta. Quien dirija el juego se coloca a la mitad y dice: “Un barco en medio del mar, viaja a rumbo desconocido. Cuando yo diga OLA A LA DERECHA, todos cambian de puesto a la derecha; cuando yo diga, OLA A LA IZQUIERDA, todos cambian de puesto hacia la izquierda, cuando yo diga TEMPESTAD, todos deben cambiar de puesto, mezclándose en diferentes direcciones. Se dan varias órdenes, intercambiando a la derecha y a la izquierda, cuando se observe que los participantes estén distraídos, el dirigente dice: TEMPESTAD. A la segunda o tercera orden el dirigente ocupa un puesto aprovechando la confusión, quedando un jugador sin puesto, este debe entonces dirigir el juego, Si el jugador queda tres veces sin puesto, se le hace una penitencia. ¿En qué posición te sentiste más como en la de líder o no líder? ¿Porque? ¿Qué aprendiste durante la actividad?	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 a la vuelta del lazo con desplazamientos por el salón de clase, evitando los obstáculos que se encuentre durante el recorrido. 2. Tendido sobre el vientre encima del plinto; levantar las piernas extendidas hasta tocar la cuerda tensa situada detrás, después bajarlas hasta que las rodillas toquen el cajón. 3. Correr en el mismo lugar; levantar las rodillas tanto como sea posible para tocar la cuerda elástica alternativamente con el muslo izquierdo y con el muslo derecho levantados hasta la horizontal. 4. Tendido de espalda, manos cruzadas sobre la nuca, pies sobre el banco sueco: levantar el tronco de modo que el codo izquierdo toque la rodilla derecha, estirarse nuevamente y hacer lo mismo con los otros miembros.	Ejercicios de gimnasia: Desarrollo motrizejercicios: Gimnasia de condición física/ decoordinación 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