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:	2019-11-06	4. HORA:	Miercoles,07:30:00,09:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	50
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	28
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 : Desarrollar cualidades coordinativas: coordinación y equilibrio.			
SUBTEMAS : Efectuar gimnasia de condición física/ de coordinación en grupos con aparatos pequeños/ grandes (circuito). Sesión 3			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Actividades habilidades sociales: Abrazos musicales: Los niños y niñas dan vueltas por la habitación al ritmo de la música, cuando se detiene la música todos se deben abrazar con un compañero. Luego empieza otra vez la música. Deben abrazarse cada vez a una persona diferente ¿Cómo te sentiste con el abrazo? ¿Por qué? ¿Qué te gusto, qué no te gusto?	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 comba con un pie: Saltar alternativamente dos veces sobre el pie derecho, dos veces sobre el izquierdo. 2. En la barra: Efectuar tracciones levantando la barbilla hasta la altura de la barra, después estirar el cuerpo. 3. Banco sueco fijo por un extremo a un barrote de las espalderas: Tenido de espalda, levantar y bajar el otro extremo del banco por extensión y flexión de las piernas. 4. Espalda contra el muro, piernas flexionadas: Alternativamente, alejar el balón medicinal hacia adelante en línea recta y volver a atraerlo hacia el cuerpo.	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

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS			Nombre Instructor: JAVIER ISIDRO RODRIGUEZ SUAREZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-11-06	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Miercoles,07:30:00,09:30:00	6. Nº de Sesion: 50	9. Nº de Semana: 28	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1022974896	JUAN ESTEBAN AGUIRRE	Asistio
1043165897	KENDRYS VANESA BEGAMBRE	Asistio
1140922280	TINKERBELL SOFIA CAÑIZARES	Asistio
1140922865	MELANY SOFIA CORREA	Asistio
1016050008	ANDRES CAMILO CUARTAS	Asistio
1140922916	JEIMER DAVID DEORO	Asistio
1140920241	NICOLAS CAMILO GARZON	Asistio
1110536074	HAROLL STIVEN GOMEZ	Asistio
1188215402	CAMILA GUARIN	Asistio
1030283892	JUAN ESTEBAN GUERRERO	Asistio
1029285160	CHRISTIAN CAMILO HERNANDEZ	Asistio
1026572042	YUBER ESNEYDER JIMENEZ	Asistio
1140922391	OWEN DAVID MESTRA	Asistio
1188214983	MELISSA MOREIRA	Asistio
1028946530	SAMUEL ALEXIS MORENO	Asistio
1140922637	CARLOS ALBERTO NARANJO	Asistio
1014483544	DANIELA VALENTINA ORTIZ	Asistio
1028620138	THOMAS ANDRES ORTIZ	Asistio
1013130996	MARIA CAMILA PAIPA	Asistio
1111337283	DANNA YULENI QUIJANO	Asistio
1016957302	ASHLEY AKEMY RUIZ	Asistio
1140923378	TANIA NICOLL SANABRIA	Asistio
1140922948	OMAR GABRIEL SANDOVAL	Asistio
819744505112010	JOHANNY ALEXMAR VASQUEZ	Asistio
N37664281788	JEREMIAS DAVID VEGA	Asistio
1029285953	STIVEN ANDRES VELA	Asistio
1140923010	JULIAN CAMILO VIDAL	Asistio