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:	2019-11-13	4. HORA:	Miercoles,07:30:00,09:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	52
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 : Fortalecer esquemas corporales que lleven al estudiante a coordinar movimientos gimnásticos de forma correcta.			
SUBTEMAS : Efectuar gimnasia de condición física/ de coordinación en grupos con aparatos pequeños/ grandes (circuito). Sesión 5			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Actividades habilidades sociales: Esto es un abrazo ¿un qué?: El formador dará las siguientes instrucciones: “Los estudiantes se sientan en círculo. A dice a B, que está a su derecha: “Esto es un abrazo” y le da un abrazo. B contesta “¿Un qué?” y A repite “un abrazo”. Luego B realiza el mismo procedimiento con C, y C con D... hasta que se llegue al final del círculo. Se puede diversificar el juego con “un apretón de manos” etc. ¿Qué te gusto de la actividad? ¿Qué género en ti la actividad? ¿Por qué?	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. Desde una marca en el suelo, lanzar el balón medicinal contra una pared como un lanzador de peso, sin tomar impulso, recogerlo y volver a lanzarlo inmediatamente. 2. Tendido sobre el vientre encima del plinto, las piernas inmóviles a los lados: mantener el tronco en posición horizontal con una pelota detrás de la nuca. 3. Saltos en el mismo lugar levantando las rodillas tan alto como sea posible, de modo que se toque con ellas los brazos extendidos hacia adelante horizontalmente. 4. Partiendo de la posición sentado en suspensión, con los pies apoyados sobre el plinto, efectuar tracciones contra la barra llevando la barbilla hasta la altura de la barrara.	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