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,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	50
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	28
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 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,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 50	9. Nº de Semana: 28	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1013651932	EIMY LUCIANA BUITRAGO	Asistio
1096808527	ANA SOFIA CANO	Asistio
1022991533	EIMY LORENA CAÑAS	Asistio
1022981889	EIDER FABIAN CARDENAS	Asistio
1140923744	ASHLEY NATALIA CARDOZO	Asistio
1140924434	SARA VALENTINA CASTILLO	Asistio
1140923890	HANNAH ALEJANDRA CASTILLOP	Asistio
1031825487	VALENTINA CORREDOR	Asistio
1034301446	STEVAN CAMILO CRUZ	Asistio
1140924039	YANIS DALLANA FIGUEROA	Asistio
1028788250	MARIA FERNANDA FLOREZ	Asistio
1022984090	HAROL STIVEN LAMPREA	Asistio
1140924589	KAROL VIVIANA LOZANO	Asistio
1140924779	SARA SOFIA MALDONADO	Asistio
1011215014	DANNA LUZ MARTINEZ	Asistio
1023929946	VALENTINA MONJE	Asistio
1022995272	SAMUEL PEDRAZA	Asistio
1031543500	MIGUEL SANTIAGO PINEDA	Asistio
1013644916	DANNA VALENTINA PINTO	Asistio
1022999391	MIGUEL ANGEL PULIDO	Asistio
1022991380	YESLY CATHERIN QUIJANO	Asistio
1011214212	DANNA XIMENA QUINTERO	Asistio
1019083284	GABRIEL ESTEBAN RUIZ	Asistio
1054559505	YUTH BRAYNNER SALAZAR	Asistio
1124825880	ANGELICA UÑATE	Asistio
1029287130	NICOL ALEXANDRA VELANDIA	Asistio
1010208631	MAITE DAYANA ZUÑIGA	Asistio
1097503527	NICOL DAYANA GARCIA	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO