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:	2019-11-15	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	53
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 : 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 6			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Actividades habilidades sociales: Pasar el disco: Se forma un círculo, todos los estudiantes están de rodillas mirando hacia el interior del mismo. Se pone en la espalda (en la cabeza, en el hombro...) de una persona un objeto en forma de disco. El objetivo, es pasar el disco de espalda a espalda sin usar las manos. Si se cae, se vuelve a poner encima de la última persona que lo tenía. ¿Qué aprendiste hoy? ¿Qué te genero 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. Partiendo de la posición en cunclillas, dar saltos de conejo en uno y otro sentido por encima del bastón situado sobre el suelo. 2. Tendido de espalda, brazos y piernas extendidos: flexionar alternativamente la pierna derecha y el brazo izquierdo de modo que a mitad de camino se toquen el codo izquierdo y la rodilla derecha; repetir con el otro lado. 3. Partiendo de la posición tendido sobre el vientre, arrancar rápidamente: tocar la pared y volver a tenderse en el punto de partida (distancia de la línea de partida hasta la pared: unos cinco metros). 4. Con las manos en apoyo facial sobre el banco sueco, hacer flexiones hasta tocar el banco con la barbilla.	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