PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO TOMAS CIPRIANO DE MOSQUERA (IED) (TOMAS CIPRIANO DE MOSQUERA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**VICTOR HUGO MURILLO VERA**
3. FECHA:	2020-02-26	4. HORA:	Miercoles,10:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : El estudiante expresa múltiples formas de moverse por medio de la apropiación de su coordinación general	TÉCNICAS DEL CUERPO : el estudiante seguirá con su aproximación hacia las posturas y ejercicios básicos de la gimnasia	CONDICIÓN FÍSICA : .	LÚDICA MOTRIZ : .
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : El estudiante identificara y manejara su cuerpo en relación a sus movimientos dentro de un espacio y tiempo determinado			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : El estudiante aprenderá de los hábitos de salud adecuados para el desarrollo de sus habilidades físicas los cuales permitan realizar satisfactoriamente su centro de interés.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : el estudiante trabajara el valor del respeto por medio del actividades enfocadas en el respeto al otro y el respeto a las normas de seguridad dentro del centro de interés de gimnasia.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : el estudiante trabajara la amistad desde actividades que fortalezcan la relaciones interpersonales y les permita ayudarse entre ellos al realizar los ejercicios de clase			
TEMA : COORDINACIÓN GENERAL, FUNDAMENTOS DE SUELO, FLEXIBILIDAD, FUERZA, PERCEPCIÓN Y CONTROL DEL CUERPO ESTRUCTURACIÓN ESPACIO-TEMPORAL, SALUD CORPORAL			
SUBTEMAS : CORRER, SALTAR, EQUILIBRIO , ORIENTACIÓN, ROLLOS ADELANTE-ATRÁS: AGRUPADO - EXTENDIDO- CARPADO- SPAGT; INVERTIDAS, POSICIONES BASICAS(POSTURA, CUNA, PLANCHA, PALANCA, LUNGE, CANOA, ARCO) PERCEPCIÓN Y CONTROL DEL CUERPO, ESTRUCTURACIÓN ESPACIOTEMPORAL			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Organización: los estudiantes del centro de interés de gimnasia se reunirán en la zona del triangulo de la institución educativa Tomas Cipriano en donde esperaran a que todo el grupo este listo y hayan guardado sus maletas en sus respectivos lockers. llamada a lista: una vez los estudiantes estén organizados en el triangulo de la institución el formador llamara a lista para ver que estudiantes asistieron y que estudiantes hicieron falta para realizar la actividad. movilidad articular: los estudiantes realizaran la movilidad articular de manera cefalo caudal en donde realizaran movimientos con cada articulación según el formador lo indique y de esta manera poder estar preparados para realizar la actividad completa. Material: luego de haber realizado la movilidad articular los estudiantes procederán a traer el material para la practica del centro de interés entre ellos traerán las colchonetas y planos inclinados que se requieran para la realización de la actividad	.	30 MIN

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	los estudiantes repasaran lo aprendido en las semanas anteriores y empezaran a mostrar secuencias de tres ejercicios seguidos, el formador pasara corrigiendo y ayudando a ejecutar los ejercicios, luego los estudiantes pasaran por un circuito en donde aprenderán nuevas habilidades en ejercicios de mayor dificultad al nivel que están manejando para que tengan la experiencia de hacer estos ejercicios. cada estación permitirá el acondicionamiento físico y la oportunidad de vivenciar nuevos ejercicios.	colchonetas planos inclinados cajón sueco	60 MIN
FASE FINAL : (CIERRE)	Retroalimentación: se hará un repaso de lo hecho en clase además de recordar el nombre del programa TEC y el centro de interés de gimnasia por otra parte se hará repaso de las posiciones básicas y de lo trabajado en la clase estiramiento: se trabajara ejercicios de flexibilidad para que los estudiantes vuelvan a la calma después de sus actividades se harán ejercicios asistidos de split spagat y cintura escapular dirigidos por el formador, y se guardara todo el material usado para el desarrollo de la clase	colchonetas planos inclinados cajón sueco	30 MIN
OBSERVACIONES Tener mucho cuidado en la acomodación de las colchonetas para brindar la seguridad correspondiente a los estudiantes			

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. TOMAS CIPRIANO DE MOSQUERA			Nombre Instructor: VICTOR HUGO MURILLO VERA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-02-26	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,10:30:00,12:30:00	6. Nº de Sesion: 6	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1010202427	LAURA JIMENA MENDEZ	Asistio
1011218821	ARIANA ISABELLA CARDOZO	Asistio
1014258753	ALISON SOFIA BEJARANO	Asistio
1141523146	ANDRES FELIPE CARDENAS	Asistio
1014263923	ANGEL MAURICIO MONCAYO	No asistio
1014259138	DANIEL ESTEVEN CAÑON	Asistio
1068391871	ELIANNYS ALEJANDRA PALLARES	No asistio
1138085207	ESTEFANY PAOLA CELESTINO	Asistio
1020000603	HANA VALENTIVA ZAMORA	Asistio
1013139998	JHOAN SANTIAGO BENITEZ	Asistio
1014247627	JOJAN ANDRES SALAMANCA	Asistio
1028723486	JOSEPH ANDREI SARMIENTO	Asistio
1145226465	JUAN SEBASTIAN MANJARRES	No asistio
1028722851	JOSE ANTONIO JIMENEZ	Asistio
1077341190	JULIAN DAVID TRIVIÑO	No asistio
1145226364	JULIAN ANDRES SILVA	No asistio
1141126996	MARIA FERNANDA DIAZ	No asistio
1014259524	MARLON DAVID MEDINA	No asistio
1141124621	MICHAEL ANDRES CHITIVA	Asistio
1033192950	ORIANA TOLE	Asistio
1077729444	SALOME NO APLICA SANDOVAL	Asistio
1141128544	SAMUEL DAVID QUIMBAY	Asistio
1018501097	NATALIA ALEXANDRA AMAYA	Asistio
1141126979	SHAIRA NICOL SALAMANCA	Asistio
1031830983	SARA RODRIGUEZ	Asistio
1027289210	SARA VALENTINA VALBUENA	Asistio
1141127515	STEFANNY VALENTINA USECHE	Asistio
1141126482	VALERY SOFIA BERRIO	Asistio
1029149672	VALERI JOHANA SALAS	Asistio
1141128205	VERONICA BERNAL	Asistio
1141125460	DANNA VALENTINA ALVAREZ	No asistio
1028497423	SARA Valentina Aragon	Asistio
1014264425	Sara Analy Cruz	Asistio
1111201366	Saira Michelle Rodriguez	Asistio
1048297885	Alisson Michel Salazar	Asistio

1077237762	Laura Sofia Quintero	Asistio
1014263628	Lina Sofia Traslaviña	Asistio
1014257775	Luna Maria Portillo	Asistio
1028873012	Mariana Alejandra Betancour	Asistio
1011222604	Andres Felipe Jimenez	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO