

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:	2020-02-27	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	2	9. CICLO:	3 ,4
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA, 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	30 Min	.
OBSERVACIONES Tener mucho cuidado en la acomodación de las colchonetas para brindar la seguridad correspondiente a los estudiantes			
Reporte Sesión 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:	2020-02-27	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 6	9. N° de Semana: 3	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1106777538	KAROL MICHEL RIAÑO			Asistio
1096780256	ELIANA KATERINE PARDO			Asistio
1014203384	ANDRES FELIPE SARAVIA			Asistio
1023084242	ANGIE VALENTINA LOPEZ			Asistio
1014861575	DANNA MICHEL COY			Asistio
1081400578	ERIKA NATHALIA MUÑOZ			Asistio
1106773944	HEIDY MARCELA GALINDO			Asistio
1016949874	JOHN ALEXANDER MORALES			Asistio
1014596482	LAURA SOFIA SANCHEZ			Asistio
1016013880	LAURA VALENTINA RUIZ			Asistio
1028482490	NATALIA RINCON			Asistio
1091372499	YOSEMBERT EMMANUEL MORA			Asistio
1019984217	YENNY TATIANA BELTRAN			Asistio
1014186511	JORGE MIGEL HUERTAS			Asistio
1025460395	LAURA CAMILA ROJAS			Asistio
1011089737	ANDREW STEVE OTALORA			Asistio