PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO NACIONES UNIDAS (IED) (NACIONES UNIDAS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**VICTOR HUGO MURILLO VERA**
3. FECHA:	2020-03-02	4. HORA:	Lunes,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	2	9. CICLO:	1
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 designada en la institución de la institución educativa Naciones unidas en donde esperaran a que todo el grupo este listo . llamada a lista: una vez los estudiantes estén organizados en 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 los posiciones y posturas básicas de la gimnasia , 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 individuales colchonetas plegables	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	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. NACIONES UNIDAS			Nombre Instructor: VICTOR HUGO MURILLO VERA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-03-02	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Lunes,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	GIMNASIA 5		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1065904093	ALEJANDRO MACHUCA	Asistio
1014266320	DAMIAN SANTIAGO GARZON	Asistio
5954323234679	daniela VALENTINA arujo	Asistio
1015434692	HERIC YULIAN LOPEZ	Asistio
1014265966	ISABELA LADINO	Asistio
5176976	JEAN BEIKER CORREA	Asistio
N37664596103	Jhaymaris Valentina Miquelina	Asistio
N37664592565	JOEC ADRIAN ESPINOZA	Asistio
1010762522	JUAN ANDRES CORREDOR	Asistio
1015455512	JUAN ESTEBAN FUENTES	Asistio
1141343287	JUAN ESTEBAN MELO	Asistio
1141128711	KIMBERLY MACIAS	Asistio
1141721958	LAILA SOFIA MARTINEZ	Asistio
1028621011	LUCIANA ACOSTA	Asistio
0778667566	shlomo conde	Asistio
1141721920	VIOLET ELI ESPITIA	Asistio