PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO NACIONES UNIDAS (IED) (NACIONES UNIDAS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**VICTOR HUGO MURILLO VERA**
3. FECHA:	2020-03-03	4. HORA:	Martes,10:30:00,12:30:00
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:	2020-03-03	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,10:30:00,12:30:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	GIMNASIA 7		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023402890	ALISSON DANIELA VARGAS	Asistio
1141721504	ANGEL DAVID GUTIERREZ	Asistio
1073706922	BRAYAN STIVEN MURCIA	Asistio
1023244954	DANNA CAMILA WILCHEZ	Asistio
1141721961	DENZEL ANDRES GALVIS	Asistio
24238999879	DIEGO ALEJANDRO GUARAPANO	Asistio
1141721589	DOMINICK SEPULVEDA	Asistio
1106486000	DULCE ALEXANDRA LOPEZ	Asistio
1027291067	EMILI ROJAS	Asistio
1015485318	FABIELA BELA SANTOS	Asistio
147210029	JHOTSER AARON HENRIQUEZ	Asistio
1031163249	JULIAN ANDRES SALAMANCA	Asistio
1222206908	KEVIN SANTIAGO HERNANDEZ	Asistio
1016960757	LUCIANA MONTERROSA	Asistio
1028026184	LUIS MATIA GUEVARA	Asistio
1141721534	LUIS FERNANDO MARTINEZ	Asistio
1028405592	LUISA FERNANDA DIAZ	Asistio
1015462128	LUNA JEYLI PICHAMBA	Asistio
1141721200	MARIA VICTORIA MARTINEZ	Asistio
1025072480	NATHALIA LEIVA	Asistio
1093604919	NAYLA SALOME VARGAS	Asistio
N37664598718	NELSON JAVIER GUERRERO	Asistio
1031833740	SARAY OTALORA	Asistio
1016960816	STEVEN RICARDO RUBIO	Asistio
985643iu	TALIANA ANDREA daza	Asistio
1141721562	VALERIA VITOLA	Asistio