

**PLAN DE CLASE**  
**PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                |                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------|
| 1. IED: COLEGIO NACIONES UNIDAS (IED) (NACIONES UNIDAS)                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2. NOMBRE INSTRUCTOR:                          | <b>VICTOR HUGO MURILLO VERA</b> |
| 3. FECHA:                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2020-03-05                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4. HORA:                                       | Jueves,10:30:00,12:30:00        |
| 5. CENTRO INTERÉS:                                                                                                                                                                                                                                                               | GIMNASIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 6. N° DE SESIÓN:                               | 2                               |
| 7. LOCALIDAD:                                                                                                                                                                                                                                                                    | Engativa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 8. N° DE SEMANA:                               | 1                               |
| 8. ZONA:                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 9. CICLO:                                      | 1                               |
| <b>COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE</b>                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                |                                 |
| <b>MOTRIZ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                |                                 |
| DESARROLLO MOTOR :<br>El estudiante expresa múltiples formas de moverse por medio de la apropiación de su coordinación general.                                                                                                                                                  | TÉCNICAS DEL CUERPO :<br>el estudiante seguirá con su aproximación hacia las posturas y ejercicios básicos de la gimnasia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | CONDICIÓN FÍSICA :<br>.                        | LÚDICA MOTRIZ :<br>.            |
| <b>EXPRESIVA CORPORAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                |                                 |
| LENGUAJES CORPORALES :<br>El estudiante identificará y manejará su cuerpo en relación a sus movimientos dentro de un espacio y tiempo determinado.                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                |                                 |
| <b>AXIOLOGICA CORPORAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                |                                 |
| CUIDADO DE SI MISMO :<br>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.                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                |                                 |
| <b>COMPETENCIA 2. CIUDADANAS</b>                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                |                                 |
| <b>INTEGRADORA</b>                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                |                                 |
| EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD :<br>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.                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                |                                 |
| <b>COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES</b>                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                |                                 |
| <b>INTERPERSONAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                |                                 |
| AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR :<br>El estudiante trabajara la amistad desde actividades que fortalezcan la relaciones interpersonales y les permita ayudarse entre ellos al realizar los ejercicios de clase                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                |                                 |
| <b>TEMA :</b><br>COORDINACIÓN GENERAL, FUNDAMENTOS DE SUELO, FLEXIBILIDAD, FUERZA, PERCEPCIÓN Y CONTROL DEL CUERPO ESTRUCTURACIÓN ESPACIO-TEMPORAL, SALUD CORPORAL                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                |                                 |
| <b>SUBTEMAS :</b><br>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 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                |                                 |
| <b>FASE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>ACTIVIDADES</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>RECURSOS</b>                                | <b>TIEMPO (MIN)</b>             |
| 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 .<br>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.<br>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.<br>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 |
| <b>OBSERVACIONES</b><br>Tener mucho cuidado en la acomodación de las colchonetas para brindar la seguridad correspondiente a los estudiantes |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |        |
| <b>Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO</b>                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |        |

ASISTENCIA  
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

|                    |                           |                               |                                             |                       |
|--------------------|---------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------|
| 1. NACIONES UNIDAS |                           |                               | Nombre Instructor: VICTOR HUGO MURILLO VERA | 11. OBJETIVO DE CLASE |
| 2. Fecha:          | 2020-03-05                | 5. Centro de Interes GIMNASIA | 8. Localidad: Engativa                      |                       |
| 3. Hora:           | Jueves,10:30:00,12:30:00  | 6. N° de Sesion: 2            | 9. N° 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               |