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

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO GERARDO PAREDES (IED) (LA FRONTERA) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **DIEGO ARMANDO MAYA SANCHEZ** |
| 3. FECHA: | 2019-10-18 | 4. HORA: | Viernes,09:30:00,11:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | GIMNASIA | 6. Nº DE SESIÓN: | 56 |
| 7. LOCALIDAD: | Suba | 8. Nº DE SEMANA: | 28 |
| 8. ZONA: | 1 | 9. CICLO: | 1 |
| **COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE**<br>**MOTRIZ** | | | |
| DESARROLLO MOTOR :<br>Ejecutar el esquema planteado en parejas (Esquema para la presentación del grupo de gimnasia en la actividad de cierre EL CIRCO LA FANTACIA en IED Gerardo Paredes sede Frontera.) | TÉCNICAS DEL CUERPO :<br>Reconocer el esquema planteado por el formador para su ejecución en parejas de los movimientos básicos de Gimnasia. | CONDICIÓN FÍSICA :<br>Atiendo las indicaciones para realizar calentamiento, en la parte central y al iniciar y recuperación al finalizar la actividad física. | LÚDICA MOTRIZ :<br>Participar e intervenir en los juegos planeados para la sesión de clase, individual y colectiva propuestos en clase. (Cuerpo de dragón Juego del ninja). |
| **EXPRESIVA CORPORAL** | | | |
| LENGUAJES CORPORALES :<br>Examinar los gestos representaciones e imitaciones orientados por el Formador. | | | |
| **AXIOLOGICA CORPORAL** | | | |
| CUIDADO DE SI MISMO :<br>Exploro juegos y actividad física de acuerdo con mi edad y mis posibilidades dentro de la zona de juegos. | | | |
| **COMPETENCIA 2. CIUDADANAS**<br>**INTEGRADORA** | | | |
| EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD :<br>Sigo las normas básicas para desarrollar las actividades del centro de interés de forma segura. | | | |
| **COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES**<br>**INTERPERSONAL** | | | |
| AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR :<br>Reconozco las emociones básicas (alegría, tristeza, rabia, temor) en sí mismo y en otras personas. | | | |
| **TEMA :**<br>(ESQUEMA DE LA PRESENTACION) Movimientos básicos de Gimnasia. | | | |
| **SUBTEMAS :**<br>Vertical desde posición Base, medialuna con paso long, rollo a delante y rollo atrás en sus cuatro fases. | | | |
| **FASE** | **ACTIVIDADES** | **RECURSOS** | **TIEMPO (MIN)** |
| FASE INICIAL : (APERTURA) | Abordamos los grupos asignados, Organización del grupo en el punto de Trabajo del parque, llamado de asistencia, explicación de la sesión de clase (movimientos básicos de la Gimnasia), estiramiento General Hidratación y entrar en calor para el desarrollo del contenido central. | Zonas Verdes Parque Infantil. | 30 Minutos. |
| FASE CENTRAL : (DESARROLLO) | Fortalecimiento de las habilidades básicas motrices implementando la Metodología del Cuerpo del Dragón, 5 Repeticiones del Cuerpo del Dragón alrededor del parque la serena, Por medio de estiramientos más intensos los niños trabajan más su flexibilidad para mejorar su condición física, se enfatizara en corregir y mejorar la postura de cada movimiento planteado en clase, repeticiones por postura y movimiento para mejorar su resistencia. Patrones básicos de Gimnasia, postura de presentación-rodamiento adelante en cuatro fases – rodamiento atrás con sus respectivas fases de apoyo impulso, Vertical con paso Long y media Luna. | material (colchonetas) | 60 minutos |
| FASE FINAL : (CIERRE) | Vuelta a la calma organización del grupo para estiramiento en su parte de finalización y relajación muscular enfatizando el trabajo desarrollo en la sesión de clase, corregir posturas de los movimientos en el estiramiento, preguntas sobre los temas y ejercicios vistos en clase organización del grupo hidratación, organización para salir abordar la ruta y nos dirigimos para el colegio. | zonas verdes. | 30 Minutos. |

**OBSERVACIONES**

**Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. LA FRONTERA | | | Nombre Instructor: DIEGO ARMANDO MAYA SANCHEZ | **11. OBJETIVO DE CLASE** |
| 2. Fecha: | 2019-10-18 | 5. Centro de Interes GIMNASIA | 8. Localidad: Suba | |
| 3. Hora: | Viernes,09:30:00,11:30:00 | 6. Nº de Sesion: 56 | 9. Nº de Semana: 28 | |
| 4. Grupo: | GIMNASIA 4 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **4216777** | SHARIT SCARLETH JIMENEZ | Asistio |
| **1023395601** | JUAN CARLOS MARTINEZ | Asistio |
| **1052981278** | ELIEL DAVID MEJIA | Asistio |
| **1104424051** | ANUAR RICARDO MORENO | Asistio |
| **1063651542** | LUIS MARIANO NARANJO | Asistio |
| **1065663290** | BEXSYS CAROLINA RADA | Asistio |
| **1082351031** | ZARITH SLENDY RINCON | Asistio |
| **1028948402** | SHAYRA NATALY SIMBAQUEVA | Asistio |
| **N37664281841** | MANUEL ISAAC SUMOZA | Asistio |
| **1050461625** | MARTIN ALBERTO YACELLY | Asistio |
| **1031828319** | CRISTIAN EXNEIDER ZAMUDIO | Asistio |
| **1031828197** | JHOAN SEBASTIAN FLOREZ | Asistio |
| **1085177528** | DANIEL YHOEL MACHUCA | Asistio |
| **1102857523** | JERONIMO MARTINEZ | Asistio |

**Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**