PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Louise Michelle Estepa Molina**
3. FECHA:	2020-08-13	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Cuidad Bolivar	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	6	9. CICLO:	2
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Identificaran los cambios en su respiración al realizar diferentes actividades y juegos teniendo en cuenta los cambios de movimientos e intensidades que se realicen durante el centro de interés gimnasia.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Desarrollaran habilidades y destrezas participando en juegos, formas jugadas y pre deportivo poniendo en práctica reglas y fundamentos del deporte gimnasia. Propongo la realización de juegos y actividades física que practico en mi comunidad y entorno familiar.	CONDICIÓN FÍSICA : Desarrollaran capacidades físicas, mediante juegos y ejercicios identificando hábitos de comportamiento saludable para el adecuado desarrollo de la actividad en el centro de interés Gimnasia. Identifico los cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa-actividad física.	LÚDICA MOTRIZ : Respetaran las normas, expresando y utilizando su cuerpo como un eje de comunicación y enseñanza. Propongo momentos de juego en el desarrollo de las actividades
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Desarrollaran secuencia de movimientos determinados como medio de expresión y comunicación de forma individual y grupal, controlando su cuerpo y utilizándolo como eje de comunicación y enseñanza.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Reconocerán la importancia de hábitos saludables, higiene, hidratación y calidad vida; así mismo tener en cuenta el cuidado del materiales, normas de seguridad, uso de escenarios y su entorno, esto con el fin de realizar una adecuada formación deportiva.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Reconocerán la importancia que tienen las normas para desarrollar actividades lúdico -deportivas y así mismo poner en práctica valores que fortalezcan la práctica deportiva. Coopero y muestro solidaridad con mis compañeros trabajando constructivamente en equipo.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Presentaran acciones de tolerancia ante emociones negativas de algunos miembros del centro de interés, buscando soluciones y creando empatía. Reconozco estrategias sencillas de resolución pacífica de conflictos.			
TEMA : EQUILIBRIO			
SUBTEMAS : ESTATICO			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Se inicia con movilidad articular de formar céfalo caudal, se realiza calentamiento con 15 boorpies se realiza juego de equilibrio con un rollo de papel lo ponemos en el empeine de un pie y lo elevamos lo mantenemos y saltamos sobre el pie de apoyo sin que se caiga el papel, cambio de pie luego se pone el rollo en la rodilla y también se salta sobre el pie de apoyo.	ninguno	0

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	EJERCICIOS DE EQUILIBRIO ESTATICO: 1. Ponemos objetos y círculos nos paramos en un pie en centro y con el pie que queda libre alejamos los objetos y los acercamos, también cambiamos de pie. 2. Ponemos unas hojas de papel en el piso de forma desordenada o ropa, zapatos, almohadas, luego vamos saltando sobre cada uno de los objetos llegando a las siguientes posiciones -Árbol (de pie con manos arriba y con pie arriba) –Puente (Posición de 4 apoyos)-Sentadilla con pie al frente-Avión (Nos paramos sobre un pie extendemos brazo hacia al frente y el otro pie hacia atrás bajando el pecho logrado una posición vertical entre los brazos y la pierna que esta elevada) – De pie en un pie y luego en el otro. 3. Con ayuda de canecas, ladrillos, sillas, cualquier elemento que resista mi peso hacemos una pista de obstáculos y en cada obstáculo subirse y hacer las diferentes posiciones ya mencionadas. 4. Plasmamos una zigzag por los lado de la línea regamos diferentes elementos que se tengan a la mano, ponemos en la cabeza una olla o una coca, caminando por la línea vamos recogiendo los elementos y guardándolos en una caneca u olla quedando en posición estática hasta lograr guardar el elemento y luego caminando hacia atrás dejando los elementos a los laterales de la línea. 5. Ruleta, en unas hojas de papel ponemos el nombre de las posiciones y las ponemos las hojas en círculo, con una botella le damos vuelta y la posición que caiga la realizamos. 6. Ponemos un rollo de papel en la cabeza y sin utilizar las manos bajamos a hasta quedar sentados y volver a ponerse de pie sin dejar caer el papel.	Olla, caneca, ropa, cualquier elemento de casa	o
FASE FINAL : (CIERRE)	Se realiza vuelta a la calma por medio de estiramiento enfocandolo un poco en la flexibilidad empezando por el tren inferiror hasta el tren superior.	ninguno	o
OBSERVACIONES			

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. CUNDINAMARCA			Nombre Instructor: Louise Michelle Estepa Molina	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-08-13	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Cuidad Bolivar	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 6	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028946979	CRISTIAN CAMILO ANDRADE	Asistio
1011211660	JUAN ESTEBAN ANTONIO	Asistio
1023392637	SAMANTHA BOCANEGRA	Asistio
1024557084	ESTEVAN DAVID BRAVO	Asistio
1027286968	LAURA SOFIA CARDOZO	Asistio
1027286967	SARA VALENTINA CARDOZO	Asistio
1024550883	PAULA SAMANTHA CASTILLO	Asistio
1023390733	MARIA CAMILA ESPINEL	Asistio
1012408704	IVAN FELIPE ESPITIA	Asistio
1024545263	SAMUEL DAVID ESTUPIÑAN	Asistio
1024541232	PAULA SHARICK GARCIA	Asistio
1023395398	DANNA VALERIA GUTIERREZ	Asistio
1024546815	JHOAN SEBASTIAN HORLANDI	Asistio
1029287555	LAURA VALENTINA MAYORGA	Asistio
1023395856	NICOLAS MONTOYA	Asistio
1023394495	EIMMY NATHALY MORENO	Asistio
1028869984	PAULA SOFIA MUNOZ	Asistio
1024547353	YORDAN STEVAN MURILLO	Asistio
1023392490	LORENZO ANDRES NARANJO	Asistio
1029288136	SARA SOFIA NUÑEZ	Asistio
1025548722	JUAN FELIPE NUÑEZ	Asistio
1023389611	BRENDA DAYANA PACHECO	Asistio
1025548404	DIEGO ALEJANDRO RAMIREZ	Asistio
1023396570	GINETTE JULIETH RIAÑO	Asistio
1023914066	ESTEBAN ALEJANDRO RICO	Asistio