PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Louise Michelle Estepa Molina**
3. FECHA:	2020-08-14	4. HORA:	Viernes,09:00:00,12:00:00
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	0
FASE FINAL : (CIERRE)	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.	ninguno	0
OBSERVACIONES			

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. CUNDINAMARCA			Nombre Instructor: Louise Michelle Estepa Molina	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-08-14	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Cuidad Bolivar	
3. Hora:	Viernes,09:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 6	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1027532658	LAUREN VALENTINA ALONSO	Asistio
1023395457	MIGUEL ANGEL APONTE	Asistio
1141334450	LIZTI KAROLIN BERNAL	Asistio
1025546924	CARLOS DANIEL BUSTOS	Asistio
147874201	AMANDA KARINA CAMPOS	Asistio
1023393968	SARA GABRIELA CARVAJALINO	Asistio
1024535258	IAN MATIAS CASTILLO	Asistio
1215713064	NIKOLL SOFIA COBOS	Asistio
1011209785	YERIS ALEXANDER CUENCA	Asistio
1023388867	DANIEL STIVEN FIRAVITOBA	Asistio
1028495029	DAVID SANTIAGO GARAY	Asistio
1024547428	CRISTIAN CAMILO GRANADOS	Asistio
1023395929	VALERI SOFIA GUZMAN	Asistio
1023395116	MARIANA HERNANDEZ	Asistio
1029287663	LAURA CRISTAL LOPEZ	Asistio
1023394058	JUAN PABLO MARTIN	Asistio
1011207683	MAIKOL STIVEN MARTIN	Asistio
1013007098	CAROL DANIELA MEDELLIN	Asistio
1024541199	ANGEL DAVID MEJIA	Asistio
1024551347	ANGIE DANIELA MENDIETA	Asistio
1034300391	DANA MICHEL MOGOLLON	Asistio
1024548927	JUAN FELIPE MOLINA	Asistio
1033754234	KATHERIN ANDREA MUÑOZ	Asistio
1024550474	LUCIANA MUÑOZ	Asistio
1013646234	RONALD ANDRES OSORIO	Asistio