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

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **JORGE ARMANDO NEUQUE GUATAME** |
| 3. FECHA: | 2020-09-15 | 4. HORA: | Martes,10:00:00,12:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | GIMNASIA | 6. Nº DE SESIÓN: | 3 |
| 7. LOCALIDAD: | Engativa | 8. Nº DE SEMANA: | 2 |
| 8. ZONA: | 2 | 9. CICLO: | 1 |
| **COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE**<br>**MOTRIZ** | | | |
| DESARROLLO MOTOR :<br>Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipilar objetos. | TÉCNICAS DEL CUERPO :<br>Combino técnicas de tensión, relajación y control corporal. | CONDICIÓN FÍSICA :<br>Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física. | LÚDICA MOTRIZ :<br>interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones. |
| **EXPRESIVA CORPORAL** | | | |
| LENGUAJES CORPORALES :<br>Reconoce como la práctica lúdica incide favorablemente en su desarrollo físico. | | | |
| **AXIOLOGICA CORPORAL** | | | |
| CUIDADO DE SI MISMO :<br>Comprende la actividad física como una forma para mejorar su salud y bienestar. | | | |
| **COMPETENCIA 2. CIUDADANAS**<br>**INTEGRADORA** | | | |
| EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD :<br>Reconoce que las normas de convivencia ciudadana ayudaran a evitar situaciones de exclusión y discriminación. | | | |
| **COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES**<br>**INTERPERSONAL** | | | |
| AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR :<br>Comprende que cuando las personas son discriminadas, su autoestíma y sus relaciones con los demás se ven afectadas. | | | |
| **TEMA :**<br>Equilibrio, competencias ciudadanas y competencias socioemocionales. | | | |
| **SUBTEMAS :**<br>Equilibrio general, excelencia, respeto. | | | |
| **FASE** | **ACTIVIDADES** | **RECURSOS** | **TIEMPO (MIN)** |
| FASE INICIAL : (APERTURA) | "1. Saludo por parte del formador y socialización quédaTEC en casa. 2. Algunas Recomendaciones de lavado de manos para prevenir el covid-19: 3. Importancia de la Hidratación. 4. Objetivos de la clase. 2. Calentamiento A. General: - Durante un minuto realizar diferentes movimientos con el cuerpo comenzando desde la posición de acostados, pasar a sentados y luego de píe.. - Crear una coreografía que incluya los movimietos que se acaban de hacer, en un espacio pequeño ( Ejemplo: 45x45 centímetros o el tamaño de una baldosa); si lo puedes hacer con otra persona mejor. - Hacer un circulo con zapatos (entre 5 a 10 zapatos, entre mas zapatos mejor), ubicarlos a una distancia prudente donde el estudiante pueda pisarlos mientras se desplaza en trote suave y en apoyo de dedos de los pies (punta de píes), cada tres vueltas quitar un zapato, sin mover el resto, realizar este ejericio hasta que quede un solo zapato. "No se puede tocar el piso. " | Hidratación (agua) . - Música -Zapatos | 30 minutos |

| | | | |
|---|---|---|---|
| FASE CENTRAL : (DESARROLLO) | 1. - Hacer un circulo de zapatos pero doble (un zapato encima del otro), el estudiante deberá estar descalso, llevar una cuchara pequeña (cualquier material), en la voca en posición convexa y sobre la cuchara una moneda, deberá caminar en el circulo hacia adelante, atrás y lateral sin dejar caer la moneda. Este ejercicio se debe hacer 3 veces para cada desplazamiento (adelante, atrás, lateral). 2- La misma ubicación que el anterior pero esta ves el desplazamiento se realizará con saltos en dos pies (adelante, atrás, lateral) con las mimas condiciones de la cuchara y la moneda. 3. - La misma ubicación que el anterior pero esta ves el desplazamiento se realizará con saltos en un pie (adelante, atrás, lateral) y alternando derecho e izquierdo. (tres recorridos por derecha y tres por izquierda), entre ejercicio y ejercicio se puede descanzar 5 segundos e hidratarse. - 4. Los mismos ejercicios anteriores pero esta ves con los ojos vendados. - Colgar en un palo de escoba o cuerda, prendas de vestir de diferentes colores, colocar la cuerda o el palo de manera horizontal sobre el espaldar de dos sillas a una altura que le exija al estudiante alcansarla con la punta de los dedos de los pies, con la ayuda de otra persona que indicará el color y la pierna el estudiante debe tocar segun la orden, (Ejemplo derecha-rojo, izquierdo verde, los dos píes al tiempo, al tiempo pero cada píe a un color etec), de esta manera podra jugar con un par. | 10. Zapatos objeto liviano (muñeco de felpa, una prenda doblada etc) Vendaje para los ojos. Cuerda. Prendas o papel de diferentes colores . | 70 minutos |
| FASE FINAL : (CIERRE) | Vuelta a la calma: Estiramientos y Evaluación de la clase 1. En la posición de píe, con brazos extendidos arriba, bajar el tronco manteniendo espalda recta (8 veces) . 2. En posición de píe con los brazos relajados abajo, bajar a tocar el piso con las manos como muñecos de trapo (8 veces) . 3. Convinar el ejercicio 1 y 2 (8 veces) 4. realizar apertura de piernas lo más que pueda manteniendo rodilla extendida. 5. Lo mismo que el anterior pero cuando serremos las piernas haremos 10 saltos a pie juntos y luego nuevamente la apertura de piernas (5 veces), h. 6. sentados en posición flor de loto o mariposa tomar un pie con agarre interno y extender rodilla llevando la pierna hacia al lado. mantener espalda derecha, la otra mano la podemos apoyar atras en el piso contar hasta 10 y realizar lo mismo con la otra pierna. Evaluación: De uno (1) a diez (10) cuánto fue mi exigencia en clase?. Mi trabajo fue mejor que el de la clase anterio? Pude realizar mis ejercicios con otra persona? Justífica tu respuesta. | Colchoneta. | 20 minutos |
| **OBSERVACIONES**<br>ninguna | | | |

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. ANTONIO NARIÑO | | | Nombre Instructor: JORGE ARMANDO NEUQUE GUATAME | **11. OBJETIVO DE CLASE** |
| 2. Fecha: | 2020-09-15 | 5. Centro de Interes GIMNASIA | 8. Localidad: Engativa | |
| 3. Hora: | Martes,10:00:00,12:00:00 | 6. Nº de Sesion: 3 | 9. Nº de Semana: 2 | |
| 4. Grupo: | GIMNASIA 1 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1014276340** | JHOAN DAVID VALBUENA | Asistio |
| **1222205522** | THOMAS GABRIEL MELO | Asistio |
| **1145226829** | DYLAN SANTIAGO DEVIA | Asistio |
| **1014269026** | SARA LISETH CASTILLO | Asistio |
| **1016085167** | SOFIA NATALIA BALLESTEROS | Asistio |
| **1028723731** | ALLISON SANCHEZ | Asistio |
| **1011227639** | WILDER ENRIQUE CELIS | Asistio |
| **1011230271** | SAHILY DAZA | Asistio |
| **1016960620** | VALERIA FRANCO | Asistio |
| **1141130101** | LUIS SANTIAGO GAITAN | Asistio |
| **1014274508** | LUNA ISABELLA MARTINEZ | Asistio |
| **1220217037** | ISABELL CRISTINA NINO | Asistio |
| **1141721835** | JUAN FELIPE ORDOÑEZ | Asistio |
| **1318400056** | MANUEL FEDERICO TORRES | Asistio |
| **1014272489** | JUAN DAVID VARELA | Asistio |
| **1016601067** | ESTEBAN VEGA | Asistio |
| **1014270772** | MARIANA PARAMO | Asistio |
| **1014270394** | SARA VALERIA RUIZ | Asistio |
| **1220216261** | DIEGO ALEJANDRO BAUTISTA | Asistio |
| **1069752370** | JHOAN ESTEBAN CAMACHO | Asistio |
| **3146085988** | MARIANA CRISTANCHO | Asistio |

**Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**