PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JORGE ARMANDO NEUQUE GUATAME**
3. FECHA:	2020-09-17	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	4
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 **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Exploro posibilidades de movimiento siguiendo las instrucciones realizadas durante el desarrollo de ejercicios y elementos basicos de la Gimnasia	TÉCNICAS DEL CUERPO : Exploro la práctica de diferentes juegos deportivos individuales y grupales.	CONDICIÓN FÍSICA : Sigo orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene para el adecuado desarrollo de la actividad física.	LÚDICA MOTRIZ : Participo con agrado en los juegos individuales y colectivos propuestos en clase.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Exploro gestos,representaciones e imitaciones.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Exploro juegos y actividade física deacuerdo con mi edad y mis posibilidades.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Sigo las normas básicas para desarrollar las actividades del centro de interés de forma segura.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Identifico normas sencillas que ayudan a promover el buen trato y evitar el maltrato en el juego y en la vida escolar.			
TEMA : equilibrio, competencias ciudadanas y competencias socioemocionales.			
SUBTEMAS : 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 para prevenir el covid-19: - Lavar bien los alimentos antes de consumirlos. - Hidratarse constantemente. - Mantener una adecuada alimentación. 2. Calentamiento A. Articular: Escoger un tipo de música preferiblemente lenta, y realizar diferentes movimientos con las articulaciones del cuerpo de manera descendente; en posición de píe y sentados. -Hacer un circulo con zapatos (10 zapatos), 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 y hacer más pequeño el circulo hasta que solo queden 3, mantener el equilibrio durante toda la actividad.	Zpatos, cuerda.	25. MINUTOS.

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	1. - Hacer un circulo con zapatos, el estudiante debera colocarse un objeto liviano en la cabeza y caminar en el circulo hacia adelante, atrás y lateral sin dejar caer el elemento. - La misma ubicación que el anterior pero esta ves el desplazamiento se realizará con saltos en dos pies (adelante, atrás, lateral) - 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. - Los mismos ejercicios anteriores pero esta ves con los ojos vendados. - Colgar en una cuerda prendas de diferentes colores, colocar la cuerda 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).	Palo de escoba, cuerda, carton y hojas de papel recicladas.	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. 2. En posición de píe con los brazos relajados abajo, bajar a tocar el piso con las manos como muñecos de trapo. 3. Convinar el ejercicio 1 y 2. 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, hacer este ejercicio 5 veces. Evaluación: De uno (1) a diez (10) cuánto fue mi exigencia en clase?. Pude realizar mis ejercicios con otra persona? Justífica tu respuesta.	colchoneta.	25 MINUTOS.
OBSERVACIONES Ninguna.			

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. ANTONIO NARIÑO			Nombre Instructor: JORGE ARMANDO NEUQUE GUATAME	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-09-17	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	

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

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO