PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JORGE ARMANDO NEUQUE GUATAME**
3. FECHA:	2020-09-29	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	2	9. CICLO:	1
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Inculcar en los niños (as) el hábito de realizar actividad física, teniendo en cuenta: el tiempo de realización, la variedad de ejercicios y la intensidad de los mismos.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Permitir al niño (a) la vivencia de desplazamientos desde sus múltiples posibilidades “cuadrupedia, trepas, saltos, carreras, lanzamientos, etc.”. Estimulando la creatividad de los mismos mediante la realización de variantes motrices.	CONDICIÓN FÍSICA : Resuelvo las diversas situaciones que el juego me presenta.	LÚDICA MOTRIZ : Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Cumplo con los ejercicios planteados			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Reconozco las emociones básicas (alegría, tristeza, rabia, temor) en sí mismo y en otras personas.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Reconozco las emociones básicas (alegría, tristeza, rabia, temor) en sí mismo y en otras personas.			
TEMA : Equilibrio estático y dinámico”.			
SUBTEMAS : Formas básicas de locomoción. (Saltar, correr, lanzamientos, recepciones, etc). Desarrollo de actividades estableciendo relaciones entre el entorno, los objetos, los participantes de la (las) actividad (des) y el espacio donde se realizan las acciones motrices. - Juegos de relevos alternando la forma de desplazarse. - Juegos con elementos: balones plásticos, conducir el balón de diferentes formas y utilizando diferentes segmentos corporales.			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Llamado a lista (toma de asistencia). Brindar la información sobre las actividades físicas, técnicas, normativas y objetivos (educación ciudadana, motrices y físicos) que se vallan a desarrollar en esta sesión práctica. Realización del calentamiento general. Ejercicios de elongación – flexo elasticidad.	COLCHONETA	25 MINUTOS
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	COORDINACION GENERAL (Equilibrio) , FLEXIBIIDAD (Pasiva), FUERZA (Adaptación anatómica), ESQUEMA CORPORAL (Percepción y control del cuerpo Y Equilibrio postural). COMPETENCIAS SOCIALES Y PSICOLÓGICAS (motivación y autocuidado), ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO (Formas jugadas), POSICIONES BÁSICAS, (Extensión, carpado, agrupado, arco, canoa, horcajadas, plies, Split, spagat, en dehors)	Colchoneta, soga, bastón de nadera,2 botellas medianas llenas de material, silla o butaco.	70 MINUTOS
FASE FINAL : (CIERRE)	Realización de estiramientos. Retroalimentación.	COLCHONETA	25 MINUTOS

OBSERVACIONES

N/A

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO