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,13:30:00,15:30:00
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 de los 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.	Hidratación (agua), Música, Zapatos	25 MINUTOS.

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	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.	Colchoneta, zapatos, baston de madera o palo de escoba.	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			

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

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,13:30:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1085180154	ANGIE DANIELA ALFARO	Asistio
N37664327920	JOSE ALEJANDRO NAVARRO	Asistio
1216969173	JUAN SEBASTIAN PEREZ	Asistio
1016961064	VALERY SAMANTA SANCHEZ	Asistio
1141127314	HOLMANN MAXIMILIANO BELTRANBEL	Asistio
47725	NICOLAS ARTURO DIAZ	Asistio
37664591488	LYONEL ANDRES REVILLA	Asistio
O50831519	CAMILA VICTORIA REVILLA	Asistio
37664453798	dylan sebastian castillo	Asistio
1031829810	JESUS DAVID PALACIOS	Asistio
1033113972	DYLAN ESTEBAN SILVA	Asistio
1028405521	ADRIAN FELIPE LOPEZ	Asistio
335674278	nelson heliezer vivas	Asistio
37664680600	LUCIA SHARLOTT CAICEDO	Asistio
37664458643	ANGELIZ CAROLINA GONZALEZ	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO