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,13:30:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	2	9. CICLO:	1 ,3
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Fomentar en los niños (as) el hábito de realizar “ejercicios, juegos y rondas, como medio para fundamentar su esquema corporal y desarrollo motriz”.	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 : Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas.	LÚDICA MOTRIZ : Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Desarrollo las actividades planteadas en los tiempos establecidos, esforzándose por sobresalir en su ejecución.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Manifiesto su punto de vista cuando se toman decisiones colectivas.			
TEMA : CORDINACION GENERAL, FLEXIBIIDAD, FUERZA, ESQUEMA CORPORAL. COMPETENCIAS SOCIALES Y PSICOLÓGICAS, ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO, ELEMENTOS BÁSICOS.			
SUBTEMAS : Equilibrio, Pasiva, Adaptación anatómica, Percepción y control del cuerpo Y Equilibrio postural , motivación y autocuidado, Formas jugadas, Extensión, carpado, agrupado, arco, canoa , horcajadas, plies, Split, spagat, en dehors			
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)	VUELTA A LA CALMA, RETROALIMENTACION, “RETO”: SE REALIZARAN PREGUNTAS ALEATORIAS SOBRE LOS CONTENIDOS DESARROLLADOS EN CLASE	COLCHONETA	25 MINUTOS

OBSERVACIONES

N/A

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO