PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JORGE ARMANDO NEUQUE GUATAME**
3. FECHA:	2020-09-16	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	2	9. CICLO:	3 ,4
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Combino técnicas de tensión, relajación y control corporal.	CONDICIÓN FÍSICA : Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.	LÚDICA MOTRIZ : interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Reconoce como la práctica lúcida incide favorablemente en su desarrollo físico.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Comprende la actividad física como una forma para mejorar su salud y bienestar.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Reconoce que las normas de convivencia ciudadana ayudaran a evitar situaciones de exclusión y discriminación.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Comprende que cuando las personas son discriminadas, su autoestima y sus relaciones con los demás se ven afectadas.			
TEMA : equilibrio, competencias ciudadanas y competencias socioemocionales.			
SUBTEMAS : equilibrio dinámico, excelencia, respeto.			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	1. Saludo por parte del formador y socialización QUEDATEC en casa. 2. Algunas Recomendaciones de lavado de manos para prevenir el covid-19: 3. Importancia de la Hidratación. 4. Objetivos de la clase 5. CALENTAMIENTO ACTIVIDAD 1: Durante un minuto realizar diferentes movimientos con el cuerpo comenzando desde la posición de acostados, pasar a sentados y luego de píe. ACTIVIDAD 2: Crear una coreografía que incluya los movimientos 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. ACTIVIDAD 3. Hacer un circulo con zapatos (entre 5 a 10 zapatos, entre mas zapatos mejor), úbicarlos 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 ejercicio hasta que quede un solo zapato, no se puede tocar el piso.	Hidratación (agua) - Música -Zapatos	25. MINUTOS

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	ACTIVIDAD 1. Hacer un circulo de zapatos pero doble (un zapato encima del otro), el estudiante deberá estar descalzo y ubicado en el centro del circulo, con otra persona, se numeran uno y dos; deberán llevar una cuchara pequeña (cualquier material), en la boca en posición convexa y sobre la cuchara una moneda, a la voz de YA de uno de ellos, deberá caminar hasta el circulo y desplazándose hacia la derecha , el número uno intentará alcanzar al dos, sin que dejen caer la moneda, luego el dos alcanzará al uno, cada ves que logre alcanzar al compañero es un punto y regresarán al centro, gana el que llegue primero a 7 puntos. ACTIVIDAD 2. VARIANTES DEL JUEGO, desplazamientos en saltos en uno y dos pies, desplazamientos atrás y lateral, cada ves que comiencen con una variante del juego se inicia de nuevo la puntuación. HIDRATACIÓN: Entre ejercicio y ejercicio se puede descansar 5 segundos e hidratarse. ACTIVIDAD 3. 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 según la orden, (Ejemplo derecha-rojo, izquierdo verde, los dos píes al tiempo, al tiempo pero cada píe a un color etc), de esta manera podrá jugar con un par.	Zapatos Cuchara. moneda. sillas. 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 ACTIVIDAD 1. En la posición de píe, con brazos extendidos arriba, y sosteniendo el palo con las dos manos, bajar el tronco manteniendo espalda recta y cabeza entre los brazos, contar hasta 8 en esta posición, (repetirlo 8 veces) . ACTIVIDAD 2. En posición de píe con los brazos relajados abajo y sosteniendo el palo, bajar a tocar el piso como muñecos de trapo contar hasta 8 en esta posición (repetir 8 veces el ejercicio) . ACTIVIDAD 3. Combinar el ejercicio 1 y 2 (8 veces el ejercicio). ACTIVIDAD 4. Colocar el palo en el piso y realizar apertura de piernas lo más que pueda manteniendo rodilla extendida., sobre el palo, sostener la posición durante 10 segundos, repetir el ejercicio 5 veces. ACTIVIDAD 5. 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 atrás 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 anterior? Pude realizar mis ejercicios con otra persona? Justifica 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:	2020-09-16	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1092179045	ISABEL SOFIA CONTRERAS	Asistio
1102365939	VALERY JULIETH AGUDELO	Asistio
1014183798	CAMILA ALEJANDRA MALAVER	Asistio
1019061962	MARIA DE LOS ANGELES ALVAREZ	Asistio
1014215068	SHIRLEY KATHERINE INTENCIPA	Asistio
1047424412	MIDI LUZ RAMIREZ	Asistio
1016955150	MELANI HINESTROZA	Asistio
1050484087	DANNA LUCIA CRUZ	Asistio
1051066194	DENIS VANESA SOSA	Asistio
1031642820	ANGELICA YULIXA RATIVA	Asistio
1031802938	VALENTINA RIAÑO	Asistio
1034399788	KAROL SOFIA RANGEL	Asistio
1016953391	LAURA MELISSA MARULANDA	Asistio
1015417060	SARA VALENTINA GARAVITO	Asistio
1077230386	JIMENA SOFIA HERRERA	Asistio
1016027039	DANA MARCELA MARQUEZ	Asistio
1025654935	LAURA MANUELA RODRIGUEZ	Asistio
1016953860	JUAN FELIPE PEÑA	Asistio
1014189049	DAYANA MARCELA CASTRO	Asistio
1097188454	BRIYIT VANEGAS	Asistio
1024498555	YINA TATIANA VACA	Asistio
1025530976	GERALDIN DANIELA MARTIN	Asistio