**PLAN DE CLASE**
**PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **JORGE ARMANDO NEUQUE GUATAME** |
| 3. FECHA: | 2020-09-30 | 4. HORA: | Miercoles,13:00:00,15:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | GIMNASIA | 6. Nº DE SESIÓN: | 7 |
| 7. LOCALIDAD: | Engativa | 8. Nº DE SEMANA: | 3 |
| 8. ZONA: | 2 | 9. CICLO: | 3 ,4 |
| **COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE**<br>**MOTRIZ** | | | |
| DESARROLLO MOTOR :<br>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. | TÉCNICAS DEL CUERPO :<br>Desarrollar en los (as) estudiantes el equilibrio estático y dinámico; mediante la ejecución de tareas motrices derivadas de las formas jugadas de la Gimnasia básica a manos libres. | CONDICIÓN FÍSICA :<br>Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas. | LÚDICA MOTRIZ :<br>Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones. |
| **EXPRESIVA CORPORAL** | | | |
| LENGUAJES CORPORALES :<br>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 :<br>Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida | | | |
| **COMPETENCIA 2. CIUDADANAS**<br>**INTEGRADORA** | | | |
| EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD :<br>Desarrollo las actividades planteadas en los tiempos establecidos, esforzándose por sobresalir en su ejecución. | | | |
| **COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES**<br>**INTERPERSONAL** | | | |
| AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR :<br>Manifiesto su punto de vista cuando se toman decisiones colectivas. | | | |
| **TEMA :**<br>CORDINACION GENERAL, FLEXIBIIDAD, FUERZA, ESQUEMA CORPORAL. COMPETENCIAS SOCIALES Y PSICOLÓGICAS, ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO, ELEMENTOS BÁSICOS. | | | |
| **SUBTEMAS :**<br>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) | PRESENTACION DEL FORMADOR, LLAMADO A LISTA, RECONOCIMIENTO DE LOS ESTUDIANTES PARTICIPES EN EL CENTRO DE INTERES, | 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**