PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JORGE ARMANDO NEUQUE GUATAME**
3. FECHA:	2020-10-13	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	2	9. CICLO:	1
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Explora sus posibilidades de movimiento y las condiciones propias en la ejecución de expresiones motrices.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Explora esquemas o secuencias de movimiento con control corporal de manera espontánea o guiada.	CONDICIÓN FÍSICA : Reconoce los cambios y el desarrollo de las respuestas físicas condicionales, manifestadas dentro de las actividades del centro de interés “gimnasia”	LÚDICA MOTRIZ : Identifica la importancia de conocer y aplicar las normas y condiciones de juego en el desarrollo del centro de interés “gimnasia”
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Identifica cómo la práctica Lúdica incide favorablemente en su desarrollo físico condicional			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Reconoce la actividad física como una forma para mejorar su salud y bienestar.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Derecho a la vida y a la salud. Genera calidad de vida, mejorando su salud física y mental al realizar actividad física			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Apoya a la construcción de su identidad mediante la realización de actividades físicas y deportivas que lo inspiran para ser un mejor ciudadano.			
TEMA : 1. Capacidades coordinativas: Coordinación básica. Coordinación general 2. Flexibilidad. 3. Capacidades condicionales: Fuerza. 4. Esquema corporal. 5. Competencia social: derecho a la vida y a la salud. 6. Lúdico deportivo. Actividades rítmicas y juego. 7. Iniciación gimnastica: posiciones básicas.			
SUBTEMAS : 1. Capacidades coordinativas: Coordinación básica: correr, saltar. Coordinación general: equilibrio, Esquema corporal: equilibrio postural dinámico. 2. Flexibilidad: pasiva 3. Capacidades condicionales: Fuerza: Adaptación anatómica. 4. Competencia social: derecho a la vida y a la salud. 5. Lúdico deportivo. Actividades rítmicas y juego: rondas y juegos de movimiento. 6. Iniciación gimnastica: posiciones básicas: Extensión, carpado, agrupado, arco, canoa, horcajadas, plies, Split, spagat. Fundamentos de suelo: rollo adelante agrupado.			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	1. Bienvenida a los (as) estudiantes inscritos (as) en el centro de interés. 2. Tomar la asistencia de los (as) estudiantes presentes virtualmente. 3. Exposición de los objetivos, competencias, normas y temas a desarrollar en la presente sesión virtual 4. realización del calentamiento. Movimiento articular realizado de forma ascendente. 4.1. Calentamiento General: se realizan desplazamientos cortos: “2 - 3 metros”: trote frontal, posterior, lateral, con elevación de rodillas, de talón, caballito. 4.2. Realización de estiramientos estáticos durante 15 segundos cada uno con la orientación del formador.	1. Planilla de asistencia. 2. Plan de clase. 3. Materiales de apoyo: 2 zapatos, 2 botellas plásticas medianas con agua, 1. Colchoneta, cojines o almohada,	VEINTI CINCO (25) MINUTOS

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	1. Capacidades coordinativas: Coordinación básica: correr, saltar. Coordinación general: equilibrio, Esquema corporal: equilibrio postural dinámico. Iniciaremos: caminando por el espacio dispuesto, en “gigantes y enanos”, trote continuo, correr. Juego: El semáforo, mediante el estímulo visual (hojas de color) Coordinación general, sobre soga; desplazamientos sobre soga- variantes. 2. Flexibilidad: pasiva: sobre la colchoneta practicaremos ejercicios que involucren el tren inferior, superior, abdomen y espalda. 3. Capacidades condicionales: Fuerza: Adaptación anatómica, Auto carga. Planchas, adaptación a la fuerza del tren superior, tren inferior: sentadillas, tijeras. Ejercicios en posición cubito dorsal y cubito abdominal. 4. Iniciación gimnastica: posiciones básicas: Rollos adelante-atrás: agrupado - extendido-carpado- spagat; invertidas (con 3 y 2 apoyos); quinta, arco (empuje de hombros, walkover, courvet)	1. Zona delimitada. 2. Hidratación. 3. Material de apoyo: 4 zapatos, una cuerda o soga. 2 botellas plásticas con agua. Colchoneta, cojines o almohada,	SETENTA (70) MINUTOS.
FASE FINAL : (CIERRE)	1. Vuelta a la calma: trote continúo, caminata (2 minutos). 2. realización de estiramientos estáticos sugeridos por el formador. 3. Ejercicios de respiración, “saludo al sol” 4. Retroalimentación de las competencias trabajadas en la sesión, felicitaciones y propuestas de mejoramiento, intervención y evaluación realizada por parte de los estudiantes.	1. Planilla de asistencia de los estudiantes asistentes a la sesión virtual. 2. Colchoneta.	VEINTI CINCO (25) MINUTOS.
OBSERVACIONES ninguna			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO NARIÑO			Nombre Instructor: JORGE ARMANDO NEUQUE GUATAME	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-10-13	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 10	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141721835	JUAN FELIPE ORDOÑEZ	Asistio
1014276340	JHOAN DAVID VALBUENA	Asistio
1028723731	ALLISON SANCHEZ	Asistio
1011230271	SAHILY DAZA	Asistio
1014269026	SARA LISETH CASTILLO	Asistio
1016960620	VALERIA FRANCO	Asistio
1141130101	LUIS SANTIAGO GAITAN	Asistio
1014274508	LUNA ISABELLA MARTINEZ	Asistio
1222205522	THOMAS GABRIEL MELO	Asistio
1318400056	MANUEL FEDERICO TORRES	Asistio
1016601067	ESTEBAN VEGA	Asistio
1220216261	DIEGO ALEJANDRO BAUTISTA	Asistio
1069752370	JHOAN ESTEBAN CAMACHO	Asistio
1016085167	SOFIA NATALIA BALLESTEROS	Asistio
1011227639	WILDER ENRIQUE CELIS	Asistio
1220217037	ISABELL CRISTINA NINO	Asistio
1014272489	JUAN DAVID VARELA	Asistio
1145226829	DYLAN SANTIAGO DEVIA	Asistio
1014270772	MARIANA PARAMO	Asistio
3146085988	MARIANA CRISTANCHO	Asistio
1141130269	LUCIANA HERREÑO	Asistio
1030287181	JERONIMO LEON	Asistio