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:	2020-10-22	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	2	9. CICLO:	1
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Experimenta a través del cuerpo. Diferentes ubicaciones temporo espaciales y las relaciona al manipular objetos de apoyo propios del centro de interés gimnasia".	TÉCNICAS DEL CUERPO : Explora las posibilidades de movimiento de su cuerpo, utilizando algunas actividades gimnasticas aplicadas a técnicas propias del centro de interés.	CONDICIÓN FÍSICA : Explora rutinas de calentamiento atendiendo a las indicaciones para iniciar y recuperación al finalizar la actividad física. LÚDICA MOTRIZ FÍSICA	LÚDICA MOTRIZ : Identifica las normas básicas establecidas en la realización de actividades de juego y rondas.
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 recreación y al deporte Genera calidad de vida, mejorando su salud física y mental al realizar actividades deportivas y recreativas regularmente.			
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 al deporte y la recreación 6. Lúdico deportivo. Actividades rítmicas y juego. 7. Iniciación gimnastica: Fundamentos de suelo.			
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: Fundamentos de suelo: arco, canoa, horcajadas, Split, spagat.: 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. Juego de calentamiento "congelados" 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 para delimitar espacio. Colchoneta, cojines o almohada,	VEINTI CINCO (25) MINUTOS.

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	1. Capacidades coordinativas: Coordinación básica: correr, saltar. Coordinación general: anticipación, Esquema corporal: equilibrio postural dinámico. Iniciaremos: caminando por el espacio dispuesto, en “gigantes y enanos”, trote continuo, correr. Juego: congelados, mediante el estímulo auditivo (estatua - congelado) Coordinación general, con bastón, interviniendo tren inferior y superior- variantes. 2. Flexibilidad: pasiva: sobre la colchoneta practicaremos ejercicios que involucren el tren inferior, superior, abdomen y espalda, con ayuda de la soga o cuerda. 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-; Educativas de invertidas (con 2 y 3 apoyos).	1. Zona delimitada. 2. Hidratación. 3. Material de apoyo: 4 zapatos, un bastón o palo de madera, 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. 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, cojín o almohada.	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:	2020-10-22	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 12	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1016085167	SOFIA NATALIA BALLESTEROS	Asistio
1014269026	SARA LISETH CASTILLO	Asistio
1028723731	ALLISON SANCHEZ	Asistio
1016960620	VALERIA FRANCO	Asistio
1222205522	THOMAS GABRIEL MELO	Asistio
1141721835	JUAN FELIPE ORDOÑEZ	Asistio
1014276340	JHOAN DAVID VALBUENA	Asistio
1016601067	ESTEBAN VEGA	Asistio
1145226829	DYLAN SANTIAGO DEVIA	Asistio
1220216261	DIEGO ALEJANDRO BAUTISTA	Asistio
1069752370	JHOAN ESTEBAN CAMACHO	Asistio
12020I26261	JULIETH DEL VALLE BOLIVAR	Asistio
1141130269	LUCIANA HERREÑO	Asistio
1011227639	WILDER ENRIQUE CELIS	Asistio
1011230271	SAHILY DAZA	Asistio
1014274508	LUNA ISABELLA MARTINEZ	Asistio
1220217037	ISABELL CRISTINA NINO	Asistio
1014272489	JUAN DAVID VARELA	Asistio
1014270772	MARIANA PARAMO	Asistio
1014270394	SARA VALERIA RUIZ	Asistio
3146085988	MARIANA CRISTANCHO	Asistio
1030287181	JERONIMO LEON	Asistio