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:	2020-10-15	4. HORA:	Jueves,13:30:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	2	9. CICLO:	1 ,3
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 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 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,	1. Zona delimitada. 2. Hidratación. 3. Material de apoyo: 4 zapatos, una cuerda o soga. 2 botellas plásticas con agua. Colchoneta, cojines o almohada.

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:	2020-10-15	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,13:30:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 10	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1085180154	ANGIE DANIELA ALFARO	Asistio
N37664327920	JOSE ALEJANDRO NAVARRO	Asistio
1216969173	JUAN SEBASTIAN PEREZ	Asistio
1033113972	DYLAN ESTEBAN SILVA	Asistio
47725	NICOLAS ARTURO DIAZ	Asistio
37664591488	LYONEL ANDRES REVILLA	Asistio
O50831519	CAMILA VICTORIA REVILLA	Asistio
1141127314	HOLMANN MAXIMILIANO BELTRANBEL	Asistio
37664453798	dylan sebastian castillo	Asistio
1031829810	JESUS DAVID PALACIOS	Asistio
335674278	nelson heliezer vivas	Asistio
37664680600	LUCIA SHARLOTT CAICEDO	Asistio
37664458643	ANGELIZ CAROLINA GONZALEZ	Asistio
1014266695	YEREMY GUERRERO	Asistio
37664712440	WILIANYERLIZ VICTORIA VELASQUEZ	Asistio
37664647563	JOSE DAVID CAMPOS	Asistio
1014270515	NESTOR STEVEEN GONZALEZ	Asistio
1031835456	ZOE DANIELA GUTIERREZ	Asistio