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:	2020-10-29	4. HORA:	Jueves,13:30:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	2	9. CICLO:	1 ,3
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Diferencia los “momentos temporo espaciales” y las acciones rápidas o lentas, adecuando los juegos y los ejercicios a estos conceptos.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Realiza los elementos " Mosquito con ayuda y de forma autónoma", mediante los ejercicios educativos	CONDICIÓN FÍSICA : Mejora la capacidad física de velocidad segmentaria de desplazamiento mediante la realización de carreras cortas, seguidas de periodos de recuperación “con y sin elementos”.	LÚDICA MOTRIZ : Participa de forma positiva y dinámica en los juegos para mejorar la velocidad de reacción y segmentaria, planeados en clase. “ejercicios de coordinación dinámica general ".
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Supera el temor a las posiciones invertidas, realizando ejercicios educativos en 2 y 3 apoyos.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Realiza la hidratación adecuada para la recuperación de fluidos y líquidos utilizados durante la actividad física y deportiva.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Derecho a la identidad. Genera un ambiente de identidad cultural, por medio de la realización de juegos y actividades autóctonas en casa” rayuela, tres huecos, canicas, cucunuba con la participación de familiares y amigos virtuales.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Aplica actividades de reconocimiento de emociones donde se involucre el lenguaje verbal y no verbal para comunicar el estado de nuestro organismo y sus intenciones de comportamiento a los integrantes del grupo.			
TEMA : 1. Direcciones temporales, direcciones espaciales. 2. Elemento Gimnástico: “el mosquito, quinta realizado de forma autónoma y con apoyo. 3. Juegos de velocidad de reacción y segmentaria,” coordinación dinámica general. 4. Fortalecimiento de la tonicidad muscular. Auto carga			
SUBTEMAS : 1. Direcciones temporo espaciales: “adelante, atrás, al lado, arriba, diagonal”. 2. percepción temporal: “antes, ahora, después”; (pasado, presente y futuro) 3. Ejecución del calentamiento general, especifico, estiramientos, juego pedagógico inicial. 4. Técnicas del cuerpo “Mosquito,” quinta elementos gimnásticos a trabajar “ la vertical” en 2 y 3 apoyos 5. Juegos de velocidad de reacción y velocidad segmentaria. 6. Competencia ciudadana: Inspiración, competencia socioemocional: derecho a la identidad, personal - cultural			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	1. Bienvenida a los estudiantes inscritos en el centro de interés. 2. Explicación de las normas a tener en cuenta en la presente sesión virtual. 3. juego pedagógico inicial. 4. Movimiento articular “ejercicios, memoria corporal”. 5. Realización de estiramientos estáticos durante 15 segundos cada uno con la orientación del formador.	1. Espacio físico adecuado. 2. Planilla de asistencia. 3. Plan de clase. 4. Material de apoyo: colchoneta, cojines, 2 zapatos, 2 botellas plásticas medianas con agua,	VEINTI CINCO (25) MINUTOS.
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	1. Realización de desplazamientos técnicos de la gimnasia c, Velocidad de reacción y segmentaria. 2. Fortalecimiento muscular: tren inferior, superior, zona abdominal y dorsal. 3. Desarrollo del elemento “Mosquito - ejercicios educativos para la implementación de invertida en (2 y 3) tres apoyos. 4. Realización de ejercicios de flexibilidad “educativos de los elementos: Split spagat y arco.	1. Zona adecuada. Libre de obstáculos 2. Colchoneta, 4 zapatos, 6 prendas de vestir, bastón o palo de escoba, una cuerda o soga.	SETENTA (70) MINUTOS.
FASE FINAL : (CIERRE)	1. Vuelta a la calma: caminata - trote continúo. 2. Realización de estiramientos estáticos sugeridos por el formador. 3. Ejercicios gimnasia respiratoria. 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 al centro de interés. 2. Colchoneta.	VEINTI CINCO (25) MINUTOS.

OBSERVACIONES
ninguna