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:	2020-10-23	4. HORA:	Viernes,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:	3 ,4
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 : Controla esquemas y secuencias de movimiento con control corporal de manera espontánea o guiada.	CONDICIÓN FÍSICA : Reconoce los cambios y desarrollo de las respuestas físicas manifestadas dentro de las actividades del centro de interés “gimnasia”.	LÚDICA MOTRIZ : Interpreta 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.			
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 : Apoya a la construcción de su identidad mediante la realización de actividades físicas y deportivas que lo inspiran para ser un mejor ciudadano.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Derecho a la recreación y al deporte Genera calidad de vida, mejorando su salud física y mental al realizar actividades deportivas y recreativas regularmente.			
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: Anticipación, Esquema corporal: Percepción y control del cuerpo 2. Flexibilidad: pasiva con elementos. 3. Capacidades condicionales: Fuerza: Adaptación anatómica. auto carga 4. Competencia social: derecho al deporte y la recreación. 5. Lúdico deportivo. Actividades rítmicas y juego: juegos de movimiento. 6. Iniciación gimnastica: posiciones básicas: Rollos adelante-atrás: agrupado, variantes - extendido- carpado- spagat; Educativos de invertidas (con 2 y 3 apoyos).			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	1. Bienvenida a los (as) estudiantes inscritos (as) en el centro de interés. 2. Recomendaciones generales de salud: Quedatec en casa. 3. Tomar la asistencia de los (as) estudiantes presentes virtualmente. 4. Exposición de los objetivos, competencias, normas y temas a desarrollar en la presente sesión virtual 5. realización del calentamiento. 5.1 Movimiento articular realizado de forma ascendente. 5.2 5.2 . Calentamiento General: se realizan desplazamientos cortos: “2 - 3 metros”: trote frontal, posterior, lateral, con elevación de rodillas, de talón, caballito. 5.3 . Realización de estiramientos estáticos durante 15 segundos cada uno con la orientación del formador	1. Planilla de asistencia. 2. Plan de clase. 3. 2 zapatos, 2 botellas plásticas medianas con agua, Colchoneta, cojines o almohada,	VEINTI CINCO (25) MINUTOS.
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	1. Los estudiantes identificaran mediante el ritmo la posibilidad de desplazarse, mediante trote, carrera, saltos, ejercicios variados, etc., los tonos e intensidades “ rápidos, lentos” 2. Memoria corporal; los estudiantes realizaran la secuencia de ejercicios variando su progresión, teniendo en cuenta la variación de ritmos propuestos. 3. Técnicas del cuerpo “rollo spagat, rollo atrás agrupado” elemento gimnástico a trabajar. 4. Actividades de coordinación dinámica general: con bastón 5. Hidratación.	1. Zona delimitada. Libre de obstáculos. 2. Bastón de madera o palo de escoba, 6 prendas de ropa “camisetas”. 3. colchoneta.	SETENTA (70) MINUTOS.

FASE FINAL : (CIERRE)	1. Vuelta a la calma: trote continúo. 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. Colchoneta. 2. Planilla de asistencia de los estudiantes asistentes al centro de interés, 3. 3. 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:	2020-10-23	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Viernes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 12	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1014990072	MARIANA DUQUE	Asistio
1011322203	LEYDI JULIANA AYALA	Asistio
1016953010	DANNA CATHERINE QUIROGA	Asistio
2746713	ISIS ALEJANDRA BRICEÑO	Asistio
1016950718	ANGIE MARCELA ESTOR	Asistio
1016950838	CAMILA ANDREA QUINTERO	Asistio
1073680808	SARA JINETH GOMEZ	Asistio
1016717563	NICOLL DAYAN HERNANDEZ	Asistio
1031848264	SHARON MYSHELL NEIRA	Asistio
1014192427	DANA MICHEEL AYALA	Asistio
1016951405	MARIANA CEPEDA	Asistio
1034576175	IBETH ALEJANDRA HIGUERA	Asistio
1019604626	MARIA JOSE RODRIGUEZ	Asistio
N37664635645	YORNAIRIS DANIELA INDRIAGI	Asistio
1082940835	THALIANA VARGAS	Asistio
1016949697	VALERY JULIANA FERNANDEZ	Asistio
1141119522	VALERY JULIANA SUAREZ	Asistio
N37664675745	FRANCYS ELYEIZYS RAMIREZ	Asistio
99624503	BRITHANI VALENTINA DIAZ	Asistio