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:	2020-10-02	4. HORA:	Viernes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	2	9. CICLO:	3 ,4
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Mejoro mi percepción rítmica básica, mediante la integración de diversos ritmos y movimientos, durante la realización de destrezas básicas de la gimnasia artística.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Realizo el elemento " rollo spagat y rollo atrás" apoyando las manos en el suelo, brazos extendidos, con ayuda de superficies inclinadas.	CONDICIÓN FÍSICA : Mejoro mi capacidad física de resistencia aeróbica mediante la realización de carrera continua durante 4 minutos.	LÚDICA MOTRIZ : Participo de forma positiva y dinámica en los juegos de cooperación y oposición, planeados en clase. “piedra, papel y tijera dinámico, ponchados entre líneas".
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Supero mi miedo a la altura, realizando el paso del mini - tram; caminando de frente, lateralmente y hacia atrás, con el apoyo de mi formador deportivo.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Realizo las actividades físicas, técnicas y lúdicas de la sesión virtual de práctica, con la indumentaria adecuada para proteger mi cuerpo y salud., Realizo 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 : Ejecuto con determinación y optimismo el esquema gimnástico: rollo adelante, rueda, puente, de forma individual; cumpliendo con las normas técnicas para su ejecución y evaluación.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Apoyo la construcción de amistad entre mis compañeros y formador, participando activamente de las actividades virtuales propuestas; valorando las expresiones y actitudes de cada uno de los integrantes del grupo.			
TEMA : 1. Bienvenida a los estudiantes del centro de interés. 2. realización del calentamiento. 3. Desarrollo de competencias a fortalecer: Motriz: Percepción rítmica básica 3.1. Competencia Motriz: Percepción rítmica básica. 3.2. Condición Física: Velocidad de reacción Dinámica y segmentaria. 3.3. Competencia Expresiva Corporal: Destrezas gimnásticas básicas a ejecutar. 3.4. Competencia Axiológica Corporal: Juegos de Coordinación dinámica general. 3.5. Competencias ciudadanas: el respeto.			
SUBTEMAS : 1. Explicación de las normas a tener en cuenta en la sesión virtal. 2. Información sobre las actividades, elementos gimnásticos y juegos a desarrollar en la sesión virtual. 3. Ejecución del calentamiento general, especifico, estiramientos, juego pedagógico inicial. 4. Técnicas del cuerpo “rueda” elementos gimnásticos a trabajar. 5. Juegos de coordinación dinámica general. 6. Competencia ciudadana: el respeto, competencia socioemocional: la amistad			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	1. Bienvenida a los estudiantes inscritos en el centro de interés, participantes en la sesión virtual. 2. Explicación de las normas a tener en cuenta en la presente sesión virtual. 3. Preparación para la organización del grupo: ubicación de maletas, organización de la indumentaria y materiales organizados para las actividades programadas. 4. Movimiento articular realizado de forma ascendente, se realiza ubicando a los estudiantes en círculo de forma estática. 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. Espacio físico seleccionado. 2. Planilla de asistencia. 3. Materiales: 5 prendas de vestir, 1 bastón de madera o palo de escoba, colchoneta.	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 ejecución, teniendo en cuenta la variación de ritmos propuestos. 3. Técnicas del cuerpo “rollo spagat, rollo atrás” elemento gimnástico a trabajar. 4. Juegos de coordinación dinámica general: memoria corporal 5. Hidratación.	1. Zona delimitada 2. Bastón de madera o palo de escoba,6 prendas de ropa “camisetas”, 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. 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, 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:	2020-10-02	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Viernes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 8	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1015417060	SARA VALENTINA GARAVITO	Asistio
1019061962	MARIA DE LOS ANGELES ALVAREZ	Asistio
1016955150	MELANI HINESTROZA	Asistio
1051066194	DENIS VANESA SOSA	Asistio
1014183798	CAMILA ALEJANDRA MALAVER	Asistio
1031642820	ANGELICA YULIXA RATIVA	Asistio
1031802938	VALENTINA RIAÑO	Asistio
1034399788	KAROL SOFIA RANGEL	Asistio
1016953391	LAURA MELISSA MARULANDA	Asistio
1016953860	JUAN FELIPE PEÑA	Asistio
1092179045	ISABEL SOFIA CONTRERAS	Asistio
1097188454	BRIYIT VANEGAS	Asistio
1025530976	GERALDIN DANIELA MARTIN	Asistio
1102365939	VALERY JULIETH AGUDELO	Asistio
1014215068	SHIRLEY KATHERINE INTENCIPA	Asistio
1047424412	MIDI LUZ RAMIREZ	Asistio
1077230386	JIMENA SOFIA HERRERA	Asistio
1016027039	DANA MARCELA MARQUEZ	Asistio
1025654935	LAURA MANUELA RODRIGUEZ	Asistio
1014189049	DAYANA MARCELA CASTRO	Asistio
1025524472	LIZETH FERNANDA RODRIGUEZ	Asistio
1027151279	LUISA FERNANDA RODRIGUEZ	Asistio
1150184446	AMARA FERNANDEZ	Asistio