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,13:00:00,15:00:00
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 : 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 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,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 12	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025524472	LIZETH FERNANDA RODRIGUEZ	Asistio
1014183798	CAMILA ALEJANDRA MALAVER	Asistio
1102365939	VALERY JULIETH AGUDELO	Asistio
1019061962	MARIA DE LOS ANGELES ALVAREZ	Asistio
1051066194	DENIS VANESA SOSA	Asistio
1031642820	ANGELICA YULIXA RATIVA	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
1027151279	LUISA FERNANDA RODRIGUEZ	Asistio
1047424412	MIDI LUZ RAMIREZ	Asistio
1016955150	MELANI HINESTROZA	Asistio
1034399788	KAROL SOFIA RANGEL	Asistio
1015417060	SARA VALENTINA GARAVITO	Asistio
1077230386	JIMENA SOFIA HERRERA	Asistio
1025654935	LAURA MANUELA RODRIGUEZ	Asistio
1014189049	DAYANA MARCELA CASTRO	Asistio
1024498555	YINA TATIANA VACA	Asistio
1150184446	AMARA FERNANDEZ	Asistio
1014215068	SHIRLEY KATHERINE INTENCIPA	Asistio
1031802938	VALENTINA RIAÑO	Asistio
1025534245	KATERIN REINOSO	Asistio