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:	2020-10-28	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	2	9. CICLO:	3 ,4
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Desarrolla diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con sus posibilidades: técnicas, físicas, de movimiento. Con y sin elementos.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Ejecuta las diferentes destrezas y habilidades técnicas del cuerpo a partir de diferentes situaciones de juego teniendo en cuenta las posibilidades de desarrollo.	CONDICIÓN FÍSICA : Expresa cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física – pausa - actividad física.	LÚDICA MOTRIZ : Participa y tiene en cuenta las normas establecidas en la realización de juegos y actividades durante la sesión virtual.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Realiza formas básicas y específicas de movimiento mediante combinaciones en la realización de elementos de gimnasia de piso.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Reconoce la importancia de la actividad física para la salud corporal y emocional y mental.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Derecho a la Identidad. Genera un ambiente de identidad cultural y personal, 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.” Posiciones invertidas” 2. Elemento Gimnástico: “el mosquito - quinta” realizado de forma autónoma y con apoyo. 3. Ejercicios educativos: invertida de cabeza en (3) apoyos 4. Juegos de velocidad de reacción y segmentaria,” coordinación dinámica general. 5. Fortalecimiento de la tonicidad muscular. Auto carga			
SUBTEMAS : 1. Combinaciones temporo espaciales: 2. Ejecución del calentamiento general, especifico, estiramientos, juego pedagógico inicial. 3. Técnicas del cuerpo “Mosquito - quinta"; elementos gimnásticos a trabajar “ la vertical” en 2 y 3 apoyos 4. Juegos de velocidad de reacción y velocidad segmentaria. 5. 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, (para delimitar espacios)	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 realización 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 - 3 minutos. 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