PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO ALFREDO IRIARTE (IED) (EL MIRADOR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE BAUTISTA IGLESIAS HUESO**
3. FECHA:	2020-02-18	4. HORA:	Martes,15:20:00,17:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Amistad: Estructurar momentos lúdicos-educativos en el educando al interior de la Clase de actividad física, a través de herramientas didácticas que permitan su desarrollo motriz, Cognitivo, social y cultural.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Respeto: Dar a conocer metodologías adecuadas con los estudiantes en aspectos como: El manejo adecuado del útil deportivo para la clase de actividad física a desarrollar a través de ejercicios sencillos que fortalezcan la parte cognitiva y las Capacidades físicas condicionales.	CONDICIÓN FÍSICA : Excelencia: Mantener los procesos técnicos - específicos de los deportes en común como son: Fundamentos, Posicionamientos, movimientos adecuados, Direccionamiento del útil deportivo, a través de ejercicios progresivos lúdicos generales y específicos.	LÚDICA MOTRIZ : Mantener las orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene para el adecuado desarrollo de la actividad física. Participar en los juegos individuales y colectivos propuestos en la clase.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Manejo adecuado de los segmentos corporales desarrollo de la coordinacion fina y gruesa" ejercicios progresivos de lo fácil a lo dificil"			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Salud e higiene "hidratacion e indumentaria adecuada para la practica deportiva."			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : • Excelencia: consiste “en dar lo mejor de uno, en el campo de juego y en su vida personal y profesional”. Hace referencia al esfuerzo para ser lo mejor que podamos en todo lo que hacemos, en donde No se trata de ganar, sino de participar, progresar en los objetivos personales, esforzarse por dar lo mejor de uno mismo en la vida diaria y beneficiarse de la saludable combinación de un cuerpo, una mente y una voluntad fuertes. Lo que se resume en el lema: “más rápido, más alto, más fuerte (Citius, Altius, Fortius)”. • Determinación: Nos da confianza y nos hace creer en nosotros y nos ayuda a continuar haciendo lo mejor que podemos, incluso cuando la situación es difícil. Este valor ayuda a tomar una decisión centrándose en los objetivos. • Respeto: Hace referencia a la valoración de uno mismo, de su cuerpo, y de los demás, al cumplimiento de las normas y la ética profesional, respeto al deporte y respeto por su entorno. Lo que se resume en el lema “Juego Limpio para todos (Fair Play)”. • Igualdad: Hace que todos sean iguales y tratados por igual. Es el valor y la calidad de ser el mismo en cantidad o medida, valor o status, asegurando imparcialidad, oportunidades y tratamientos iguales para todos sin mirar a religión, etnia, raza, sexo, edad y sin ninguna discriminación, prejuicio, desigualdad y deslealtad.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : • Amistad Este valor procura establecer lazos de afecto con compañeros y adversarios, empleando el deporte como herramienta de entendimiento para la integración y comprensión mutua entre las personas. Lo que se resume en el lema: “la amistad aporta a la construcción de un mundo mejor y más pacífico a través del deporte”. • Inspiración: Es la motivación por ser mejores y buscar una fuente que nos permita seguir aprendiendo constantemente de otros. • Valor: Nos impulsa a hacer lo que creemos que es correcto. Es un valor y también la habilidad de enfrentar el dolor, el sufrimiento, el miedo, el peligro, la incertidumbre y la intimidación. El valor físico es el que nos da la fuerza para luchar contra el dolor y el sufrimiento físico. El valor moral nos da la fuerza para hacer lo correcto contra la vergüenza, la deshonra y el desánimo.			
TEMA : Coordinación Básica Comienza a identificar los beneficios de una buena hidratación, nutrición e higiene para su práctica de actividad física y sus efectos en su práctica de actividad física y sus efectos en su condición física. Coordinación General Realizar diferentes juegos de deportivos y competitivos individuales y grupales ajustados al centro de interés. Exploracion y puesta en escena fundamentos básicos del baloncesto grado 4 to y 5to.			
SUBTEMAS : Lanzar,atrapar,girar,rodar,saltar,correr.driblar,ejercicios memorísticos individuales y colectivos. Identificar tren superior y tren superior			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**

FASE INICIAL : (APERTURA)	Llamado a lista Calentamiento general ejercicios de multilateralidad, explicación clase a seguir lineamientos generales de la clase de Actividad física y generalidades de deportes a tratar ,juegos pre deportivos tres momentos del calentamiento con y Sin material externo. Calentamiento General, ejercicios de Multilateralidad, juegos pre deportivos por equipos e individual materiales ,aros ,lazos, pelotas de plástico, pelotas rojas. Movilidad articular y movimientos o sombras de gestos técnicos varios deportes.	Aros,lazos , balones de vóley,pelotas de plástico,grabadora,conos.	20 min
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	Calentamiento con el útil deportivo”pelota de vóley”, zonas de la cancha o espacio asignado por parejas e individual, juegos de atención y desarrollo cognitivo, materiales a utilizar aros, pelota de plástico, lazos. Realización ejercicios pre competitivos y desarrollo capacidades físicas Condicionales."velocidad, resistencia,flexibilidad,fuerza" w por estaciones. Ejercicios de coordinación fina y gruesa por parejas e individual, reforzamiento posicionamientos adecuados y puntos de contacto. ,juegos de atención (la mente mas rápida)otros.ejercicios de Velocidad, resistencia ,flexibilidad y fuerza. Partidos ,carreras saltos y lanzamientos. Ejercicios de anticipación , adoptar posiciones adecuadas , progresivos .Patrones de desplazamiento al frente, atrás, derecha, izquierda, diagonal derecha al frente, diagonal izquierda al frente, diagonal izquierda atrás, diagonal derecha atrás con desplazamiento lateral con paso añadido y con paso cruzado. Correr y saltar con y sin útil deportivo	Aros, lazos , balones de vóley, pelotas de plástico, televisor ,vhs, peliculas, sopa de letras e integraciones (juegos cognitivos) Otros	80 min
FASE FINAL : (CIERRE)	Vuelta ala calma Se realiza trote suave alrededor del espacio asignado, se hace estiramientos, movilidad articular del tren superior y tren inferior. Preguntas y conclusiones. Entrega de material y prepararse para ir al salón,se hace acompañamiento a los estudiantes para entrega de refrigerio o espacio para hidratarse. Nota: En caso de lluvia o intenso calor la clase se realizara en el salón de clase y se trabajara sobre desarrollo cognitivo ”reglamento de diferentes deportes”	Guias y material didáctico audiovisual .	20 min
OBSERVACIONES			

ASISTENCIA

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. EL MIRADOR			Nombre Instructor: JOSE BAUTISTA IGLESIAS HUESO	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-02-18	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Rafael Uribe	
3. Hora:	Martes,15:20:00,17:20:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 7	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1027530844	YERIK SEBASTIAN ARENAS	Asistio
1033743913	JOANN ESTEBAN AREVALO	Asistio
1021399768	JEICOB DAMIAN BALLESTEROS	Asistio
1031136987	MEYLIN TATIANA CARAVANTE	Asistio
1021399769	JOSTHIN DANIEL GARCIA	Asistio
1107009019	EDRIAN JOHAN GOMEZ	Asistio
1140923025	jorge esteban leal	Asistio