

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO AGUSTIN FERNANDEZ (IED) (AGUSTIN FERNANDEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	KAREN YOMARA MORALES NIETO
3. FECHA:	2020-02-26	4. HORA:	Miercoles,14:30:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONMANO	6. N° DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Usaquen	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	1	9. CICLO:	3 ,4 ,5
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE			
MOTRIZ			
DESARROLLO MOTOR : Domina sus movimientos corporales logrando mejorar sus habilidades motrices y sus huellas motoras	TÉCNICAS DEL CUERPO : Domina sus habilidades básicas motrices haciendo fácil sus movimientos en el balonmano.	CONDICIÓN FÍSICA : valora las actividades de ejercicio físico implementadas para el balonmano, siendo conscientes que tendrán una mejor calidad de vida	LÚDICA MOTRIZ : muestran interés por el trabajo en equipo y la comunicación como base fundamental para el juego colectivo.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : fomentan buen comportamiento y respeto hacia la clase logrando compañerismo y unión del grupo			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : valoran el aprendizaje sobre los hábitos de vida saludable que trae la practica del balonmano.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS			
INTEGRADORA			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : implementan estrategias de inclusión logrando que cada estudiante nuevo se sienta bien en la practica, se maneja en la practica la igualdad de genero.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES			
INTERPERSONAL			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : interpreta el valor de la amistad y reconoce su importancia para el trabajo en equipo.			
TEMA : coordinación básica - coordinación general.			
SUBTEMAS : atrapar, lanzar, caminar, ritmo y orientación			
FASE	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO (MIN)
FASE INICIAL : (APERTURA)	Rondo de posesión 4 vs 2	platillos, balones y petos.	10 minutos
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	1- juego de posesión y posiciones. 2- juego de finalización en mini porterías 3- trabajo coordinativo técnico 4- técnica de lanzamiento desde mini tramp 5 juego partido condicionado	balones, platillos, petos y mini tramp	1- 20 minutos 2- 20 minutos 3- 20 minutos 4- 20 minutos 5- 20 minutos
FASE FINAL : (CIERRE)	Estiramiento por parejas	conos	10 minutos

OBSERVACIONES

Se debe realizar una retroalimentación constante, buscado un descubrimiento guiado por parte de ellos.