

PLAN DE CLASE

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (NUEVA GRANADA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LINA ALEJANDRA MARIÑO MUÑOZ
3. FECHA:	2020-02-28	4. HORA:	Viernes,10:15:00,12:05:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE MOTRIZ			
DESARROLLO MOTOR : Familiariza los movimientos propios del cuerpo con la practica deportiva del centro de interes	TÉCNICAS DEL CUERPO : Reconoce las fundamentos propios de baloncesto y los relaciona con la practica deportiva a desarrollar	CONDICIÓN FÍSICA : N/A	LÚDICA MOTRIZ : Reconoce los juegos pre deportivos como medio para el aprendizaje de la practica deportiva
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : N/A			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Familiariza la practica del deporte con el buen uso del tiempo libre y su accionar en la vida			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS INTEGRADORA			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Excelencia, identifica la diferencia y la equidad, con respecto a sus compañeros y la correcta comunicación en el equipo			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES INTERPERSONAL			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Amistad, reconoce de manera adecuada la correcta socializan con sus compañeros y el deporte en equipo			
TEMA : Familiarizacion Excelencia Amistad			
SUBTEMAS : Manejo de Balon			
FASE	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO (MIN)
FASE INICIAL : (APERTURA)	1. Llamado a lista y explicación del trabajo a realizar en la clase del día, establecer normas para la practica del deporte y la formacion en valores olimpicos y deportivos	N/A	30
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	2. familiarizacion con el elemento propio del deporte, lanzar y atrapar caminar y familiarizarse con este, dribling bajo y alto, por delante y por detras, En posición flexionada, y con el balón en las dos manos cogido por delante, lo pasamos cogiéndolo en las dos manos por detrás, sin que bote en el suelo. Lo mismo con una mano delante y otra detrás, cambiándolas al soltar el balón, driblar, adoptando diversas posiciones: de pie, de rodillas, con una rodilla al frente, sentados, tumbados.	Balones de Baloncesto	50
FASE FINAL : (CIERRE)	3. Juego introductorio, baloncesto por grupos donde se familiarizara con el deporte y el trabajo en equipo y la buena comunicación con sus compañeros. 4. estiramientos grandes grupos musculares, estiramientos de las articulaciones de forma ascendente o descendente respetando el orden apropiado	Balones de Baloncesto	30

OBSERVACIONES