PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CEDID SAN PABLO (IED) (SAN PABLO BOSA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**OSCAR JAVIER DIAZ MEDINA**
3. FECHA:	2020-11-25	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FUTSAL	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	5	9. CICLO:	4
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : NCENTIVAR A LOS NIÑOS NIÑAS Y JÓVENES A FORTALECER EL CUERPO Y MEJORAR LA COORDINACIÓN	TÉCNICAS DEL CUERPO : FORTALECER EL CUERPO DE LOS ESTUDIANTES Y MEJORAR LA COORDINACIÓN	CONDICIÓN FÍSICA : Mejorar la condición física de los estudiantes y la coordinación	LÚDICA MOTRIZ : Desarrollar en los estudiantes un hábito saludable por medio de rutinas de ejercicio para mantenerse en forma entendiendo la importancia del ejercicio en su vida
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Procuro cuidar mi postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Enseñar a los estudiantes la importancia del ejercicio y el cuidado del cuerpo.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Hago uso de diferentes mecanismos que promueven el respeto por la diversidad.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Fomentar en el estudiante el cuidado de si mismo para tener un estilo de vida saludable.			
TEMA : Desarrollo de hábitos saludables, trabajo en equipo. cardio y coordinación			
SUBTEMAS : jercitar mi cuerpo mediante las rutinas, el calentamiento, el desarrollo de la clase la flexibilidad y el reto			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Movilidad articular ejercicios que se realizan para activar el organismo y no se presente ninguna lesión durante la sesión de clase. Calentamiento para preparar el sistema musculoesquelético y cardiovascular para el mayor rendimiento posible durante la rutina de ejercicio. • saludo y bienvenida a los estudiantes • motivación para la ejecución de la sesión de movimiento articular calentamiento por medio de actividades de activación corporal	propio cuerpo	20 minutos
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	Rutina de ejercicios los estudiantes deben ejecutar la rutina propuesta para esta sesión de clase con cada uno de los ejercicios indicados en el vídeo y hacer las series correspondientes Teniendo en cuenta la explicación del docente. • Importante tener las pausas entre cada ejercicio cumpliendo los tiempos establecidos por cada una de las actividades • Tener hidratación durante la ejecución de la rutina de ejercicios	propio cuerpo, palo de escoba	60 minutos

FASE FINAL : (CIERRE)	1. VUELTA A LA CALMA 2. ESTIRAMIENTO MUSCULAR 3.RETROALIMENTACION 4.RETO Recuerda: Al estirar se elimina la tensión de la musculatura y, por tanto, disminuyen las probabilidades de que se pueda padecer algún tipo de sobrecarga o lesión. Es un beneficio importante para el conjunto del cuerpo y también como mecanismo de relajación. ¡Realiza el estiramiento y has el reto! Con actitud todo se puede Los estudiantes deben realizar el estiramiento indicado en el vídeo, durante 20" por cada segmento corporal recuerda que la parte final es el RETO	propio cuerpo	20 minutos
OBSERVACIONES			