PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FILARMONICO SIMON BOLIVAR (IED) (FILARMONICO SIMON BOLIVAR (IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**HERNANDO DIAZ URBINA**
3. FECHA:	2020-11-25	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Suba	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	1	9. CICLO:	1
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Identifico variaciones en mi respiración en diferentes actividades físicas.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Exploro diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con mis posibilidades.	CONDICIÓN FÍSICA : Exploro cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física- pausa-actividad física.	LÚDICA MOTRIZ : Exploro el juego como un momento especial en el desarrollo de la clase
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Expreso entusiasmo en las actividades propuestas en la clase.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Identifico mis capacidades cuando me esfuerzo en la actividad realizada			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Colaboro de manera activa para el logro de metas comunes en el desarrollo de las actividades.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Identifico normas sencillas que ayudan a promover el buen trato y evitar el maltrato en el juego y en la vida escolar			
TEMA : Acondicionamiento físico general. Técnicas básicas			
SUBTEMAS : Recomendaciones generales para la práctica deportiva en casa. Coordinación gruesa. Coordinación manual			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Se reliza el ingreso a clase saludando a los niños y padres. Recomendaciones de lavado de manos, desinfección de elementos y uso de tapa bocas Recomendaciones generales en cuanto a indumentaria, espacio, materiales, hidratación. Calentamiento: Movilidad articular: Juego: Vigila el balón Todas las tareas se realizan con trote en el puesto, a la indicación debes tocar el balón ubicado en el piso vada vez con un segmento diferente, empezaremos por los pies hasta terminar con la cabeza Activación: Juego: Magia magia Para esta tarea se debe rebotar el balón desde el punto mas alto posible, debes pasar las manos por debajo del balón cuantas veces sea posible. Luego pasar el pie por debajo. Estiramientos. En orden ascendente 15 seg cada segmento. Zancada, paso pequeño, piernas separadas tocar piso, piernas separadas mano al pie derecho, piernas separadas mano al pie izquierdo,oblicuos de pie, brazos con palanca, brazo por encima, cabeza a los lados	Dispositivo con conectividad para la clase Espacio. Amplio libre de obstáculos, buena iluminación, bien ventilado. Balón	15 Minutos introducción de la clase. 15 Minutos calentamiento

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	Iniciamos el repaso de las tareas técnicas anteriores manejo de balón, dribling Juego de Huellas para hacer el repaso de las técnicas básicas de las clases anteriores, detenciones en un tiempo, detenciones en dos tiempos, doble ritmos, pie de pivot, se utilizan las huellas para determinar al manejo de pies. Se van sacando huellas del juego para implementar el manejo de pies sin condicionantes. Juego. Números Trotando todo el tiempo, se responde al número uno haciendo un dribling y un aplauso, al número dos se responde con una detención en un tiempo , al número tres se responde con cambio de mano entre piernas, al número cuatro se responde con una vuelta con dribling, primero se dan los números en orden ascendente, luego en orden descendente y por último en desorden lo más importante es seguir los códigos. Tareas completas con secuencias: dribling, salto, detención pie de pivot.	Dispositivo con conectividad para la clase Espacio. Amplio libre de obstáculos, buena iluminación, bien ventilado Materiales. Pelota que rebote	20 minutos de repaso. 40 minutos aprox en la ejecución de de las tareas
FASE FINAL : (CIERRE)	Realizamos al vuelta a la calma caminando en en círculos elevando brazos, alternadamente, elevando brazos simultáneos, círculos con los brazos,simutáneos y alternos, respirando profundamente. Estiramientos en posición sentados, todos los posibles, en orden de pies a cabeza. Piensa en las preguntas generadoras: Cognitiva: ¿Crees que las actividades fueron fáciles de realizar en casa? Lúdica: ¿Cuéntanos en una palabra cómo te sentiste hoy? Motora: ¿Lograste ejecutar los movimientos con tu cuerpo? Psicosocial ¿A quién de tu familia le cuentas de la clase?	Dispositivo con conectividad para la clase Espacio. Amplio libre de obstáculos, buena iluminación, bien ventilado. Balón que rebote	15 minutos aprox en la ejecución de de las tareas 12 minutos cierre de la clase
OBSERVACIONES			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. FILARMONICO SIMON BOLIVAR (IED)			Nombre Instructor: HERNANDO DIAZ URBINA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-11-25	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Miercoles,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	BALONCESTO 4		10. Edades:	
TI	**NOMBRE**			**ASISTENCIA**
1073606826	JHOAN SEBASTIAN ARANDIA			Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria