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:	2020-11-26	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Suba	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	1	9. CICLO:	4

COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE
MOTRIZ

DESARROLLO MOTOR : Controlo la respiración y la relajación en situaciones de actividad física.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica y el juego.	CONDICIÓN FÍSICA : Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable	LÚDICA MOTRIZ : Establezco relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego.

EXPRESIVA CORPORAL

LENGUAJES CORPORALES :
Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones, en situaciones de juego y actividad física.

AXIOLOGICA CORPORAL

CUIDADO DE SI MISMO :
Reconozco el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de mi formación.

COMPETENCIA 2. CIUDADANAS
INTEGRADORA

EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD :
Promuevo la responsabilidad en el desarrollo de las actividades trabajadas.

COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES
INTERPERSONAL

AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR :
Promuevo el dialogo y la transmisión de ideas u opiniones con otros.

TEMA :
Acondicionamiento físico general.Coordinación manual

SUBTEMAS :
Recomendaciones generales para la práctica deportiva en casa. Introducción a las técnicas básicas del deporte

FASE	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO (MIN)
FASE INICIAL : (APERTURA)	Bienvenida y saludo a los niños y padres. Sugerencias de todo lo que tiene que ver con la bio seguridad, el lavado de manos, desinfección de elementos y uso de tapa bocas, distanciamiento social. Sugerencias en cuanto a la conectividad, manejo de dispositivos. Recomendaciones generales en cuanto a indumentaria, espacio, materiales, hidratación. RETO DEL DÍA Muestra de las defensas en zona 2-1-2; 1-3-1; 1-2-2; 3-2 en tablero y luego los chicos deben hacerlas en hojas de papel Presentación de la clase. Organización de fases Calentamiento: Movilidad articular: Iniciamos el calentamiento con movimientos de elevación de talones alternos, y luego se hacen rotaciones de todas las articulaciones en orden ascendente. En posición de pie se extiende el brazo al frente a la altura del hombro trata de tocarlo con el pie contrario de manera alterna durante un minuto. Se coloca la mano al frente a la altura del pecho, codo semi flexionado vamos a tocar la mano con la rodilla contraria de manera alterna durante un minuto. Con los brazos extendidos a los lados, hay tocar la mano con el pie contrario de manera alterna durante un minuto. Las tareas anteriores se pueden hacer con elevación de talones constante o contando hasta tres y haciendo pausa en el cuatro Estiramientos: la mitad de los estiramientos en posición de pie y el resto sentados, en orden ascendente 15 segundos por cada segmento	Dispositivo con conectividad para la clase Espacio. Amplio libre de obstáculos, buena iluminación, bien ventilado. Materiales: Cualquier balón que rebote	15 Minutos introducción de la clase. 15 Minutos calentamiento

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	Retomamos el trabajo de acondicionamiento físico con la dinámica de la clase anterior. Bloques de dos series, series de cuatro tareas, tareas de 45 segundos de trabajo por 15 de descanso Para esta serie tendremos trabajos: : Elevación de rodillas. Abs Patadas flotantes Plancha alta, baja Steam Squat. Descanso de dos minutos después del bloque Para la segunda serie las tareas son: Jumping Jacks. Abs Crunch Push ups 3 en rodillas 3 en pies Sentadilla + 3 pasos Descanso de dos minutos después del bloque. Refuerzo de las técnicas básicas, tareas completas iniciando con cross over finalizando en detención, en uno, dos tiempos doble ritmo o reversible. tareas completas de triple amenaza. Repaso de pases, de frente, picado, pases especiales. tareas de pases contra la pared, inicialmente sencillos, luego con triple amenaza. Acostados, técnicas de lanzamiento. Derecha e izquierda	Dispositivo con conectividad para la clase Espacio. Amplio libre de obstáculos, buena iluminación, bien ventilado. Materiales cualquier balón querebote	20 Minutos trabajo físico 20 Minutos repaso de clase anterior 20 Minutos el trabajo para hoy
FASE FINAL : (CIERRE)	Juego . Caminatas del otro mundo. Caminar sin coordinación. Con elevación de brazos a los lados de brazos amplios, respiración profunda por un minuto. Caminata en el espacio. Con brazos circulares amplios, respiración profunda por un minuto. Caminata en el espacio. Con flexión y extensión de codos frontal muy despacio, respiración profunda, durante un minuto Estiramientos en posición sentados, 15 segundos cada postura. Flexión de tronco piernas cerradas hasta tocar los pies. Flexión de tronco piernas abiertas una vez al pie derecho, una vez al pie izquierdo, una vez al centro. Flexión de tronco piernas abiertas tocar el suelo con las manos lo mas lejos posible. Estiramientos de miembros superiores Piensa en las preguntas generadoras. Cognitiva: ¿Crees que el trabajo de hoy ayudo al dominio del deporte? Lúdica: ¿Qué sentiste al hacer tareas o secuencias nuevas? Motora: ¿Cuál es el movimiento corporal que más se te dificulta? Psicosocial: Cómo te sientes realizando las actividades con las otras personas virtualmente?	Dispositivo con conectividad para la clase Espacio. Amplio libre de obstáculos, buena iluminación, bien ventilado. Materiales cualquier balón que rebote	15 Minutos parte final 12 Minutos cierre
OBSERVACIONES			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. FILARMONICO SIMON BOLIVAR (IED)			Nombre Instructor: HERNANDO DIAZ URBINA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-11-26	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	BALONCESTO 1		10. Edades:	
TI	**NOMBRE**			**ASISTENCIA**
1031641940	DAVID SANTIAGO AGUILERA			Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria