PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (CARLOS ALBAN HOLGUIN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**GABRILEL ENRIQUE FUENTES PITALUA**
3. FECHA:	2020-10-27	4. HORA:	Martes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	4	9. CICLO:	3
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Controla la respiración y la relajación en situaciones de actividad física.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Comprende las exigencias técnicas y tácticas en la práctica y el juego.	CONDICIÓN FÍSICA : Comprende la importancia de la actividad física para una vida saludable.	LÚDICA MOTRIZ : Establezce relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Participa en la ejecución y organización de esquemas de movimiento creativos.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Reconoce el estado de su propia condición física, interpretando los resultados de las mismas.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Busca generar mecanismos de solución en la ejecución de las actividades planteadas.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Construye relaciones sociales con base en la amistad y el reconocimiento a la diferencia y la dignidad.			
TEMA : Actividades Rítmicas Y Juego, usando la música como vehiculo socio-participativo			
SUBTEMAS : Equilibrio Ritmo			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Bienvenida, Saludo , Presentación de la actividades, socializacion de los objetivos, Movilidad Articular ,Calentamiento , estiramiento	Ninguno	25 Minutos
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	Ejercicios de acondicionamiento fisico , Carreras en el puesto y paradas; Paradas y giros; Carreras y saltos; Manejo del balón (malabares); Agarre y toma de balón (clásico); Rodillas talones 1-Desplazamientos laterales , lanzando el globo hacia arriba y cogerla antes de que caiga el suelo 2-Jumping Jacks , cogiendo el globo sobre la cabeza 3-Dribling con el globo mano derecha e izquierda 4-cangrejos con el globo 5-Lanzar el globo hacia arriba , dar un giro y cogerlo	Ninguno	25 Minutos
FASE FINAL : (CIERRE)	Vuelta a la calma , Recuperación , Estiramiento , feedback sobre la actividad aspectos importantes ,Cultura Deportiva: Reglamentación, Normatividad, Actividad Física, Recreación, Deporte, Tiempo Libre, Reto.	Ninguno	25 Minutos

OBSERVACIONES