PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**GABRILEL ENRIQUE FUENTES PITALUA**
3. FECHA:	2020-10-28	4. HORA:	Miercoles,11:00:00,13:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	4	9. CICLO:	1
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Combina movimientos con uso de elementos.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Realiza esquemas de movimiento con diferentes fundamentos o movimientos fijados.	CONDICIÓN FÍSICA : Comprende las razones biológicas del calentamiento y recuperación, de modo que las aplique en el campo.	LÚDICA MOTRIZ : Apropia las reglas de juego y las modifica, si es necesario.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Propone secuencias de movimiento, que se ajusten a las necesidades de la actividad o del juego.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Reconoce sus potencialidades para realizar actividad física orientada hacia la salud.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Modifica y orienta las acciones para cumplir de manera sobresaliente en la ejecución de las actividades planteadas.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Expresa emociones y opiniones en contextos adecuados, preocupándose por respetar al otro.			
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- Lanzar el globo hacia arriba , luego tocar al lado delas piernas y recogerlo antes de que caiga 2-Lanzar el globo hacia arriba y levantando rodillas , cogerlo 3-idem , pero con taloneo 4-Lanzar el globo hacia arriba y saltar hacia adelante a dos pies y cogerlo 5-Colocar el globo entre las piernas , y realizar saltos hacia el frente	Balón de goma , Cuerda, Globo	70 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