PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO GERARDO PAREDES (IED) (GERARDO PAREDES MARTINEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**VIVIANA GARZON MARTINEZ**
3. FECHA:	2020-11-04	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. Nº DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Suba	8. Nº DE SEMANA:	10
8. ZONA:	1	9. CICLO:	1 ,2
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Ajusto los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Realizo los ejercicios propuestos en la guía teniendo una correcta postura del cuerpo	CONDICIÓN FÍSICA : Desarrollo capacidades físicas básicas del centro de interes	LÚDICA MOTRIZ : NA
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Reconozco el cuerpo como herramienta fundamental para comunicarme con los demás por medio del movimiento			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : fortalece medidas de protección para la propagación del virus			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : NA			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : manejo adecuadamente el vocabulario dentro y fuera del centro de interés			
TEMA : Básicas Motores y socioemocionales			
SUBTEMAS : Motora (Desarrollo Motor) socioemocional (Inspiración			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	JUEGO EL REY ORDENA, Busca la compañía de un familiar y él será el rey, el Rey debe dirigir el calentamiento dando las ordenes de los ejercicios que deben realizar, cuando el Rey Ordena debes hacer los movimientos que ordene el rey, ejemplo: el rey ordena movimientos de Cuello adelante y a los lados, entonces debes hacer los movimientos que dice el rey, el rey ordena movimientos de Hombros entonces haces los movimientos de hombros adelante atrás, luego codos, cadera, rodillas, tobillos y así hasta completar movimientos con todas las articulaciones del cuerpo, con un tiempo de 10 segundos por cada articulación. Luego se continua con un número de saltos, sentadillas, trote en el puesto, desplazamientos si el espacio lo permite, subir o bajar escaleras, sentarse, levantarse acostarse o todo aquel movimiento que el rey ordene con el numero de veces que diga el rey	espacio adecuado tablet o computador	30 minutos

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	Ejercicio 1° pase la pelota de trapo de la mano derecha a la izquierda por encima de la cabeza 10 Rep. cinco veces Ejercicio 2° lanzamientos en pareja: se ubican frente a frente con la pelota de trapo. 10 Repeticiones. cinco veces Ejercicio 3° lanzamientos en pareja con tu familia: se ubican frente a frente con un balón de trapo. (Jugar a ponchados), la persona que tiene la pelota de trapo va intentar ponchar a la otra persona, se realizara así por 5 veces y luego la que estaba ponchando va intentar que no lo ponchen. Siempre estando en movimiento. Ejercicio 4 . Juego al paredón. Consiste en ubicarse cerca a una pared mirando al frente y la otra persona se ubicada los mas lejos posible, intentara poncharla con el rollo de medias. Primero se quedara quieta realizando 5 lanzamientos y luego se podrá mover realizando 3 lanzamientos. Después de hacerlo se cambia de rol y el que estaba lanzando el rollo de medias pasara a ubicarse en la pared.	espacio adecuado tablet o computador pelota de trapo	60 minutos
FASE FINAL : (CIERRE)	Realizaremos 5 ejercicios de estiramiento sigue la indicación y la imagen y los realizas con una duración de 10 segundos cada uno, y una pausa de 5 segundos entre uno y otro. colócate de pie con las piernas ligeramente separadas, sin flexionar rodillas inclinamos el tronco hacia adelante, las manos tocan los pies . Siéntese, piernas extendidas al frente pies juntos, con las dos manos intenta tocar la punta de los pies y permanece durante 10 segundo en esta posición 3. las piernas en posición "rana" (las plantas de los pies se tocan entre si, las rodillas doblan, con las manos sobre los muslos. con las manos presionamos levemente, suavemente las rodillas hacia el suelo y aguantamos 10 segundos 4. De pie sobre una pierna (preferiblemente con un apoyo), la otra pierna doblada por la rodilla. cogemos con la mano el pie por el tobillo y tratamos de pegar el talón a la cola, 10 segundo y luego cambiamos de pierna. 5. de pie, con las piernas ligeramente separadas, estiramos hacia adelante nuestros brazos, una mano con la palma hacia arriba, con la otra mano agarramos los dedos extendidos de la mano y los dirigimos hacia abajo, empujamos simultáneamente toda la mano hacia adelante y luego cambiamos de manos	espacio adecuado tablet o computador pelota de trapo toalla o cobija	20 minutos
OBSERVACIONES			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. GERARDO PAREDES MARTINEZ			Nombre Instructor: VIVIANA GARZON MARTINEZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-11-04	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 14	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1222203768	EIMY VALENTINA GOMEZ	Asistio
1031831140	SOFIA ALEXANDRA BAJONERO	Asistio