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:	2020-11-11	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. Nº DE SESIÓN:	18
7. LOCALIDAD:	Suba	8. Nº DE SEMANA:	12
8. ZONA:	1	9. CICLO:	1 ,2
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Controla la postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos	TÉCNICAS DEL CUERPO : Reconoce la actividad física y sigue parámetros técnicos, físicos y de seguridad.	CONDICIÓN FÍSICA : Recoconce su condición física a partir de la realización de pruebas específicas	LÚDICA MOTRIZ : Participa en el desarrollo de actividades lúdico-deportivas para cada segmento corporal respetando los roles.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Coopera en acciones que aportan al buen desarrollo de las actividades aportando sus puntos de vista, sus experiencias y expectativas referentes al centro de interes.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : reconoce la importancia de la buena hidratación durante la practica deportiva			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Establece dialogos e intercambio de ideas u opiniones con sus pares a través de la amistad, comunicación asertiva y el trabajo en equipo contribuyen al progreso del centro de interes			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Fortalece la capacidad de escucha dentro y fuera de la clase de tenis de campo			
TEMA : Habilidades motrices, flexibilidad, fortalecimiento de competencias ciudadanas y socioemocionales			
SUBTEMAS : Ejecutar formas de movimiento de diferentes prácticas motrices			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Inducción a la clase y reconocimiento del grupo, llamado a lista. Movilidad articular lúdica, calentamiento con uso de la musica como medio. Luego se pide a los niños que busquen una silla o un elemento en el que podamos apoyarnos para la realizacion de los ejercicios. se ubican dos zapatos ubicados a 8 pasos de la silla ubicada en el centro. a la voz del formador 1 se desplazaran hacia el zapato ubicado a la izquierda. regresan y se ubican en la silla, a la voz de 2 se se desplazaran hacia el zapato ubicado a la derecha. regresan y se ubican en la silla, se puede variar con números, colores, animales, y otros que propongan los escolares. Luego se pide que de acuerdo al numero que salga en un dado que lanza el formador, los niños hagan un movimiento por ejemplo cuando salga el 1, ellos deben estar al frente de la silla, si cae 2 se ubica atrás, si cae 3 se ubica debajo, si cae 4 se acuesta sobre la silla, si cae 5 pone un pie sobre la silla y el otro en el piso, si cae 6 pone ambos pies en la silla y las manos en el piso. se puede variar y los niños proponen otros movimientos de acuerdo a los numeros. Flexibilidad e hidratacion.	Silla(o banca o caneca o escalera o cajón) Computador, tablet, celular o dispositivo electrónico para la visualización de la clase en ambientes virtuales, pista musical, hidratación, ambiente despejado, dos zapatos, medias o pelotas	30 min

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	Ejercicios para el desarrollo de la fuerza funcional sin cargas externas: se realizan ejercicios de calistenia con el propio peso corporal asi: sentadillas, jumping jacks, escaladores, flexion de codo, trabajo abdominal 10 repeticiones por 3 series, se van variando las indicaciones de los ejercicios, los estudiantes pueden proponer ejercicios, el formador debe estar atento a la ejecucion y tecnica del movimiento . descanso e hidratacion.	Computador, tablet, celular o dispositivo electrónico para la visualización de la clase en ambientes virtuales, pista musical, hidratación, ambiente despejado	60 min
FASE FINAL : (CIERRE)	para finalizar la sesión de clase, realizacion de reto, luego llevamos el cuerpo a la calma a través de estiramientos elongación y flexibilidad de los distintos grupos musculares utilizados durante la práctica deportiva: (bíceps, triceps, pectoral,abdomen, espalda, cuadriceps,isquiotibiales, pantorrilas,gemelos),retroalimentacion de la sesión sugerencias ,opiniones, aspectos positivos y por mejorar	Computador, tablet, celular o dispositivo electrónico para la visualización de la clase en ambientes virtuales, pista musical, hidratación, ambiente despejado	20 min
OBSERVACIONES			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. GERARDO PAREDES MARTINEZ			Nombre Instructor: VIVIANA GARZON MARTINEZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-11-11	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 18	9. Nº de Semana: 12	
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1051420841	DALEVIS ALEXANDRO ARRIETA	Asistio
1031831140	SOFIA ALEXANDRA BAJONERO	Asistio
1031827126	JUAN DIEGO CAMARGO	Asistio
1031847765	ANDREA TATIANA CIFUENTES	Asistio
1019103599	TOMAS DANIEL DEVIA	Asistio
1028949951	ANA SOFIA GOMEZ	Asistio