PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN MARTIN DE PORRES (IED) (SAN MARTIN DE PORRES)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JUAN PABLO BUITRAGO ROMERO**
3. FECHA:	2020-11-24	4. HORA:	Martes,15:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	9
8. ZONA:	1	9. CICLO:	3 ,4
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Selecciona e identifica movimientos y desplazamientos.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Ejecuta técnicas adecuadas para la práctica deportiva enseñada.	CONDICIÓN FÍSICA : Desarrolla de forma adecuada cada una de sus capacidades fisicas	LÚDICA MOTRIZ : identifica y ejecuta decisiones que demanda el juego o práctica deportiva que está ejecutando.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : ejecuta técnicas de expresión corporal y las manifiesta a través de movimientos, emociones y situaciones presentadas en la práctica.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : valora y reconoce la importancia de la actividad fisca y el deporte en su formación.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Demuestra respeto por las personas que lo rodean y practicas que ejecuta, por su entorno, compañeros y familia.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : amistad, promueve el dialogo y participación con los miembros de su familia y amigos.			
TEMA : Capacidades físicas condicionales			
SUBTEMAS : Fuerza tren inferior, Core y velocidad			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Saludo. Elevación frecuencia cardiaca y movilidad articular	ninguno	30 minutos
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	Fuerza tren inferior, ejercicios y fortalecimiento de piernas y glúteos Fortalecimiento de la parte abdominal con ejercicios y variaciones Resistencia anaeróbica a través de ejercicios de alta intensidad en cortos periodos de tiempo.	2 conos y dos elementos como medias que puedan servir para señalizar	70 minutos
FASE FINAL : (CIERRE)	Estiramiento, relajación y vuelta a la calma	ninguno	20 minutos
OBSERVACIONES			

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria