PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FRANCISCO PRIMERO S.S. (IED) (SEDE PRINCIPAL)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOHN JAIRO SANCHEZ SANCHEZ**
3. FECHA:	2020-11-25	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Barrios Unidos	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	1	9. CICLO:	7
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Reconoce la combinación de habilidades técnicas específicas de movimiento en una amplia variedad de situaciones deportivas de forma individual.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Aplica técnicas de tensión, relajación y control del cuerpo.	CONDICIÓN FÍSICA : Identifica los cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa-actividad física.	LÚDICA MOTRIZ : Acepto y pongo en práctica las re- glas de juego.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Realiza secuencias de movimientos, aplicando los tres ejes del cuerpo: adelante- atrás, arriba- abajo, izquierda-derecha, de forma individual y grupal.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Aplica las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Identifica los errores cometidos una vez recibe retroalimentación y hace el esfuerzo para corregirlos.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Expresa sus ideas y sentimientos escuchando respetuosamente a los demás.			
TEMA : Resistencia			
SUBTEMAS : Base			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Desplazamiento lateral: se desplazarán de manera lateral abriendo y cerrando tanto las piernas como los brazos con una palmada arriba. Elevación de pierna extendida: Realizan dos pasos de trote y elevan una pierna al frente lo mas alto posible y luego cambian de pierna. Borde interno, borde externo: Trotando en el puesto elevan talones primero adelante y luego atrás. Cariocas: Desplazamiento laterales cruzando la pierna primero por delante y luego cruzando por detrás	Espacio adecuado.	30 minutos
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	Circuito de resistencia: Deben realizar los cuatro ejercicios de manera continua sin descansar entre cada ejercicio hasta completar los 4. Una vez terminen de realizar el primer circuito descansan 5 minutos.	Espacio cómodo.	50 minutos.
FASE FINAL : (CIERRE)	Deben realizar los ejercicios por 30 segundos buscando el mayor rango de movimiento posible.	Espacio cómodo.	20 minutos

OBSERVACIONES