PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (SIMON RODRIGUEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LINA ALEJANDRA MARIÑO MUÑOZ**
3. FECHA:	2020-11-27	4. HORA:	Viernes,10:00:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	1	9. CICLO:	2 ,3
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Controla y mejora sus capacidades coordinativas a partir del movimiento de su cuerpo, desarrollando el equilibrio y la diferenciación	TÉCNICAS DEL CUERPO : N/A	CONDICIÓN FÍSICA : N/A	LÚDICA MOTRIZ : Reconoce la función principal de los juegos de cooperación y juego motor con pelota y los desarrolla en la practica propia del deporte.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Controla su esquema corporal a través de movimientos que impliquen la ubicación en espacio y tiempo			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Comprende la responsabilidad dentro de la practica deportiva, como fundamental para el desarrollo integral del individuo.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : valora el deporte como medio para la integración y la convivencia, aceptando las diferencias en el grupo y desarrollando una verdadera comunicación en el entorno			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : N/a			
TEMA : VACACIONES RECREATIVAS- RUMBA			
SUBTEMAS : LATERALIDAD COORDINACION			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	1. se realiza calentamiento general con movilidad articular, se realiza movilidad desde la cabeza hasta los pies, en cada uno se realizara una duración de 20 segundos. 2. movimientos de coordinación con el tren inferior y superior por medio de canciones, y movimientos que se pueden realizar con ritmo, adelante y atras, al lado derecho e izquierdo	musica	30
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	3. se realizarna movimientos de coordicacion con manos y pies, donde el estudiante debera moverse con un ritmo especifico, con una ubicacion espacio y tiempo con respecto a los sonidos que se van presentando se podran realizar moviminetos con el globo.	globos	30
FASE FINAL : (CIERRE)	4. el estudiante debera realizar movimientos de acuerdo a animales y acciones planeadas durante la sesion y por parte del formador o de los demas compañeros. 5. estiramientos grandes grupos musculares, se realizaran movimeintos de arriba hacia abajo, con una duracion en cada uno de los estirmaientos de 40 segundos	N/A	30

OBSERVACIONES