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:	2020-11-24	4. HORA:	Martes,14:00:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	1	9. CICLO:	3 ,4
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			
SUBTEMAS : Juegos predeportivos			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	1. se realizara calentamiento general con movilidad articular, donde se harán movimientos en cada una de las articulaciones desde la cabeza hasta los pies en cada uno se hará una duración de 20 segundos. 2. juego de bolos, se ubicaran 6 vasos plásticos como para el juego de bolos, se podrán ubicar uno detrás del otro o uno encima del otro como formando una pirámide, se tomara una pelota con la cual podamos botar los vasos plásticos, se buscara que cada estudiante bote los vasos en el menor tiempo posible y en el menor numero de intentos posibles, como variante se podrá lanzar la pelota con los pies y darle números a los vasos para contar y sumar quien gana.	vasos plasticos pelotas	30
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	3. juego de golf, se ubicaran los vasos plásticos acostados de forma tal que las pelotas o bolitas de papel que vamos a lanzar quepan en esta, usaremos una escoba como palo de gol y le pegaremos a la pelota quien debe entrar a algunos de los vasos, los cuales tendrán números los cuales serán sumados para un total de un ganador.	vasos plásticos escoba pelotas de papel	30
FASE FINAL : (CIERRE)	4. con un rollo de papel vamos a jugar voleibol, realizaremos 20 golpes de antebrazo y 20 golpes de dedos, el estudiante debe simular como si estuviéramos jugando voleibol, podemos realizar remates y recepciones. 5. estiramientos grandes grupos musculares y vuelta a la calma, con retroalimentación de lo trabajado en clase y la importancia del deporte en la vida diaria.	Rollo de papel higienico	30

OBSERVACIONES

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: LINA ALEJANDRA MARIÑO MUÑOZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-11-24	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Martes,14:00:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	BALONCESTO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1031813707	ANA SOFIA MOLINA	Asistio
1014864736	JOSE DANIEL CONTRERAS	Asistio