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:	2020-11-25	4. HORA:	Miercoles,14:00:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	3
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 tradicionales			
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. se elaborara una coca con una botella de plástico o un vaso plástico una cuerda y una tapa o una pelota de papel, se jugara y explicara el sentido del juego de la coca, como juego tradicional, se tratara de encholar la pelota o tapa en la botella la mayor cantidad de veces posibles.	Botella o vaso plástico tapa o pelota tira de lana o hilo	30
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	3. rayuela, elaboramos una escalera o avioncito con medias o con cuerdas y ubicaremos una pelota de papel o tapa que nos servirá para lanzarla y saltar sobre nuestra rayuela, realizaremos y jugaremos hasta que lleguemos al cielo, se deberá saltar y no tocas la cuerda o medias.	medias o cuerda pelota de papel	30
FASE FINAL : (CIERRE)	4. juego de rana, ubicaremos un cartón de huevos el cual le colocaremos números, y con la pelota o tapas las lanzaremos, la ubicaremos sobre la mesa o a una altura gradual a la cual podamos lanzar y no tumbarla, sumaremos después de 5 lanzamientos, ganara el que mas puntos haga 5. estiramientos de grandes grupos musculares de arriba hacia a bajo, vuelta a la calma y retroalimentación de lo trabajado en la clase del dia de hoy.	caja de cartón pelotas o tapas	30

OBSERVACIONES