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:	2020-11-20	4. HORA:	Viernes,14:00:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	1	9. CICLO:	3
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : N/A	TÉCNICAS DEL CUERPO : Comprendo los conceptos de las capacidades físicas, al participar en actividades propias de la practica deportiva	CONDICIÓN FÍSICA : N/A	LÚDICA MOTRIZ : N/A
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Desarrollo las actividades planteadas en los tiempos establecidos, esforzándome por sobresalir en la ejecución.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Manifiesto mi punto de vista cuando se toman decisiones colectivas.			
TEMA : CAPACIDADES COORDINATIVAS			
SUBTEMAS : COORDINACIÓN EQUILIBRIO			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	1. Llamado a lista y explicación del trabajo a realizar en la clase del día, se hablara con el estudiante sobre la importancia de realizar actividad física, el lavado de manos y la, hidratación antes, durante y después de la actividad física. 2. Vamos a realizar trote en el puesto donde debemos tocar con la mano derecha el pie izquierdo por detrás, y con la mano izquierda el pie derecho; vamos a realizar 25 movimientos sin interrupción. segundo vamos a tocar de la misma manera pero por delante del cuerpo, 25 movimientos sin interrupción, tercero vamos a realizar movimientos combinados adelante y atrás 25 movimientos sin interrupción.	N/A	20
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	3. Con los dos globos, realizaremos lanzamientos al aire golpeándolos cada uno con una mano, vamos a realizar 20 golpes con cada mano sin dejarlo caer al piso, ahora realizaremos golpes a un solo globo con una mano, primero con la mano derecho y luego con la mano izquierda 20 golpes con cada uno, golpe con la cabeza y con la mano, se puede golpear con cualquier mano 20 golpes seguidos. 4. golpearemos globo con globo sin dejarlo caer 20 golpes, realizaremos con un globo giros sobre una pierna y con el otro realizaremos lanzamientos al aire 20 con cada pierna. un globo lo lanzaremos al aire y el otro hacia una pared 20, luego lanzaremos los dos hacia la pared sin dejarlo caer realizaremos 20 lanzamientos.	globos	45

FASE FINAL : (CIERRE)	5. se realizara un circuito físico, 1. sobre una superficie cómoda se realizan 20 abdominales, 2. planchas con flexión y extensión de brazos 10 repeticiones, 3. 20 sentadillas. de los ejercicios anteriores re realizan 3 repeticiones con 30 segundos de descanso. 6. Se realiza retroalimentación de lo trabajado, hidratación y manejo de la respiración; estiramiento de los grandes grupos musculares, duración de cada ejercicio 45 segundos, estiramiento de muñecas, codos, se colocan boca abajo sobre un lugar cómodo y se estira el tronco intentando hacer un arco con el cuerpo.	N/A	25
OBSERVACIONES			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: LINA ALEJANDRA MARIÑO MUÑOZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-11-20	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Viernes,14:00:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	BALONCESTO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1034402250	VALENTINA RAMIREZ	Asistio
1014875627	EFREN ARMANDO ARRIETA	Asistio
1034402451	AXL JOHANN CANDRO	Asistio