PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO JULIO GARAVITO ARMERO (IED) (LA ALQUERIA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JUAN CARLOS MENA OBREGON**
3. FECHA:	2020-10-29	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Puente Aranda	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	2	9. CICLO:	3 ,4
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos técnicos	TÉCNICAS DEL CUERPO : Identifico tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas.	CONDICIÓN FÍSICA : Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.	LÚDICA MOTRIZ : Participo en los juegos desarrollados con actitud empática.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Relaciono mis emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo (sudoración, agitación, alteraciones de la frecuencia cardiaca y respiratoria).			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Procuro cuidar mi pos tura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Favorezco el desarrollo propio y de los otros en el desarrollo de las actividades planteadas			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Reconozco algunos mecanismos para enfrentar los conflictos.			
TEMA : PROPIOSEPCION Y SALTAVILIDAD			
SUBTEMAS : FUERZA (CORE) ,EQUILIBRIO - COORDINACION CONBIANDO CON SALTOS LATERALES Y FRONTALES			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	SALUDO,LLAMADO A LISTA ACTIVIDAD DESDE LA PLATAFORMA WORDWALL ACTIVACION CORPORAL	HIDRATACION	20MIN
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	1.UBICAMOS LAS BOTELLAS MANTENIENDO LA DISTANCIAS DE 3METROS Y VAMOS A REALIZAR RECORRIDOS CON DIFERENTES VARIANTES (FRENTE,ESPALDA Y LATERALIDAD). 2. COORDINACION (SKIPPING) REALIZAMOS SKIPING PROGRESIVO POR 30 SEGUNDOS 3. CORE FUERZA DIRIGIDA UNTILIZANDO COMO ELEMENTO LA PELOTA O UNA BOTELLA	BOTELLAS,PELOTA E HIDRATACION	80MIN
FASE FINAL : (CIERRE)	1.RETO 2.VUELTA A LA CALMA 3.RETROALIMENTACION	HIDRATACION	20MIN

OBSERVACIONES