

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CONFEDERACION BRISAS DEL DIAMANTE (IED) (CONFEDERACION SUIZA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	YORJAN ALEXANDER DURAN FANDIÑO
3. FECHA:	2020-11-27	4. HORA:	Viernes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. N° DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	1
8. ZONA:	3	9. CICLO:	3 ,7
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE			
MOTRIZ			
DESARROLLO MOTOR : Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Exploro formas básicas de movimiento y combinaciones con elementos y sin ellos.	CONDICIÓN FÍSICA : Exploro mis capacidades físicas en diversidad de juegos y actividades.	LÚDICA MOTRIZ : Resuelvo las diversas situaciones que el juego me presenta
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS			
INTEGRADORA			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Excelencia			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES			
INTERPERSONAL			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Valor			
TEMA : Coordinación General, Esquema Corporal Valores Olímpicos			
SUBTEMAS : Caminar, Correr, Equilibrio, Ritmo, Anticipación, Orientación			
FASE	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO (MIN)
FASE INICIAL : (APERTURA)	CALENTAMIENTO: EJERCICIO 1: Movilidad articular: -Movimientos circulares con los tobillos - Movimientos circulares con las rodillas -Movimientos circulares con los hombros -Movimiento de brazos hacia delante -Movimiento de brazos hacia atrás EJERCICIO 2: Tonificación muscular Dinámico: -Caminar con la puntilla de los pies -Caminar con los talones de los pies -Movimiento circular de cadera -Flexionar tronco a la derecha con las piernas abiertas -Flexionar tronco a la izquierda con las piernas abiertas -Elevar piernas -Abrir aductores hacia delante -Abrir aductores por detrás - Elevar rodillas -Desplazamiento lateral EJERCICIO 3: Juego de Instrucciones se determinan posiciones, movimientos que deben realizar al escuchar, visualizar los escolares.	Espacio Libre, ropa Cómoda, hidratación, explicación de la actividad.	40 Minutos

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	DESARROLLO: CONDUCCIÓN: Por medio de esta sesión trabajaremos la conducción del balón en cuatro circuitos, en cada ejercicio utilizaran el pie izquierdo y derecho. EJERCICIO 1. Escalera: El primer ejercicio tendremos 4 zapatos o botellas a una distancia de 1 metro en el cual el escolar deberá pasar uno a uno, subiendo de nivel con un cono referencia, siempre tendrá que llegar a él para pasar al siguiente. EJERCICIO 2. Telaraña: En el segundo ejercicio haremos un tejido con los cuatro zapatos o botellas iniciales, pero no tendremos que regresar al cono de partida EJERCICIO 3. Lineal: En el tercer ejercicio realizamos zic-zac de ida, y de vuelta caminamos sin tocar conos. EJERCICIO 4. Libre: por último, cada escolar utilizará el balón para conducir en diferentes direcciones y distancias diferentes, Cada actividad tendrá una ejecución de 15 minutos, dentro estos 15 minutos tendremos pausas para hidratar y retroalimentar a los escolares	Espacio Libre, Zapatos, Balón	60 Minutos
FASE FINAL : (CIERRE)	DESARROLLO: CONDUCCIÓN: Por medio de esta sesión trabajaremos la conducción del balón en cuatro circuitos, en cada ejercicio utilizaran el pie izquierdo y derecho. EJERCICIO 1. Escalera: El primer ejercicio tendremos 4 zapatos o botellas a una distancia de 1 metro en el cual el escolar deberá pasar uno a uno, subiendo de nivel con un cono referencia, siempre tendrá que llegar a él para pasar al siguiente. EJERCICIO 2. Telaraña: En el segundo ejercicio haremos un tejido con los cuatro zapatos o botellas iniciales, pero no tendremos que regresar al cono de partida EJERCICIO 3. Lineal: En el tercer ejercicio realizamos zic-zac de ida, y de vuelta caminamos sin tocar conos. EJERCICIO 4. Libre: por último, cada escolar utilizará el balón para conducir en diferentes direcciones y distancias diferentes, Cada actividad tendrá una ejecución de 15 minutos, dentro estos 15 minutos tendremos pausas para hidratar y retroalimentar a los escolares	Espacio Libre, Zapatos, Balón	30 minutos
OBSERVACIONES			