PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO RURAL JOSE CELESTINO MUTIS (IED) (JOSE CELESTINO MUTIS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**RAFAEL HUMBERTO RAMIREZ PEREZ**
3. FECHA:	2021-09-08	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	23
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	12
8. ZONA:	3	9. CICLO:	1 ,2

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Utilizar las capacidades físicas básicas y destrezas motoras en el desarrollo de distintas actividades que requieren comprender el funcionamiento de la estructura corporal y su movimiento.

COGNITIVA :
Conocer y valorar las posibilidades del cuerpo y la actividad física como medio de dominio y desarrollos de sus habilidades motrices, de interacción con el medio y como recurso para organizar el tiempo libre y posibilitar una mejor calidad de vida, fomentándose el respeto y la aceptación de la propia identidad física.

PSICOSOCIAL :
La familia como garante de derechos de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes.

LUDICA :
Participar en juegos y actividades deportivas estableciendo relaciones equilibradas y constructivas con los demás, reconociendo las capacidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad) como una parte importante de su desarrollo personal.

TEMA :
Reconoce la importancia de una buena postura y movimiento a la hora de realizar técnicas de desplazamiento con el balón.

SUBTEMAS :
Practica y reconoce los movimientos de adaptación al movimiento en posición activa con balón.

IMPLEMENTACION :
Balón o pelotas de papel, escalera de coordinación, aros

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Para calentar vamos estirar bien el cuerpo, empezando desde el cuello y terminando con los pies. Movilidad articular realizando movimientos circulares en las articulaciones.Trote en el lugar. Rodillas arriba Desplazamiento laterales Zig-zag

TIEMPO
35 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Realizamos movimientos de manejo de balón, 8 entre piernas, drible en el lugar mano izquierda por 20 segundos, cambiamos para derecha 20 segundos, drible ambas manos saltando 20 veces al ritmo del balón, drible alternando manos y con salto 2. Ejercicios de coordinación con la escalera de coordinación: Carrera sobre la escalera 4 repeticiones, saltos cruzados 4 repeticiones, salto-paso 4 repeticiones, giro ambos pies 180°, salto al frente dejando 1 cuadro libre 3. Drible entre obstáculos ida y vuelta 15 repeticiones 4. Drible entre obstáculos y realizar parada entre el aro 15 repeticiones 5. Drible entre obstáculos y realizar parada y pivot por delante y por detrás 15 repeticiones. Mantener la postura básica de tripla amenaza

TIEMPO
50 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Vamos a divertirnos lanzando los aros a los obstáculos hasta encholar cada aro (4) en las 4 botellas plásticas anteriormente trabajadas

TIEMPO
15 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. No se te olvide que antes, durante y después de la actividad física debes hidratarte. 2. Duran la actividad física recuerda tomar pausas y continuar con los ejercicios. 3. Recuerdo el uso de ropa cómoda Sigue la siguiente secuencia de ejercicios Estiramiento de isquiotibiales. Ver guía Revisar la guía y adelantar el trabajo de familia para la siguiente clase y subir al Edmodo

TIEMPO
20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE CELESTINO MUTIS			Nombre Instructor: RAFAEL HUMBERTO RAMIREZ PEREZ	
2. Fecha:	2021-09-08	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 23	9. Nº de Semana: 12	
4. Grupo:	BALONCESTO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028788674	MARLON JHORLEY GOMEZ	Asistio
1023402652	DARWIN STEVEN MATTEUS	Asistio
1029289049	MARLON ESTEBAN OJEDA	Asistio
1023398244	EDWIN MATHIAS SALINAS	Asistio
1023938625	DILAN SEBASTIAN PULIDO	Asistio
1029288903	ANGELLOT SANTIAGO BUITRAGO	Asistio