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:	2021-09-13	4. HORA:	Lunes,09:10:00,10:10:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	24
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	13
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, pelotas de papel, colchoneta, aros, escalera de coordinación

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Enunciación del objetivo y trabajo a realizar en clase Estiramiento Movilidad articular Trote en obstáculos Saltos entre obstáculos

TIEMPO
10 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
- Trabajo en escalera de coordinación con balón: 1. Pasar en squiping pasando el balón entre la cintura 2. Idem. con pateo gluteo 3. Salto a 1 pie pasando el balón por cintura, cambio de pie 4. Paso-salto pasando el balón por cintura 5. Se repite los ejercicios ahora con drible (3 repeticiones por cada ejercicio) 6. Drible entre obstáculos y con la otra mano lanzamos el aro y atrapamos. Se alternan las manos 7. Drible girando el aro, entre obstáculos 8. Drible cambiando de mano el aro y el balón - Drible pasando por obstáculos, saltando

TIEMPO
30 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
El reto consiste en realizar punteria: nos situamos con nuestros aros (4) y a una distancia no menos de 2 metros lanzamos a las botellas para encholar. El reto se ejecuta en movimiento, vamos driblanco y con la otra mano lanzamos el aro. Gana el que logre encholar los 4 aros

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento general en la colchoneta: tronco, tren inferior, tren superior, cabeza Se proyecta vudeo de caja de herramientas y se socializa al final

TIEMPO
10 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE CELESTINO MUTIS			Nombre Instructor: RAFAEL HUMBERTO RAMIREZ PEREZ	
2. Fecha:	2021-09-13	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Lunes,09:10:00,10:10:00	6. Nº de Sesion: 24	9. Nº de Semana: 13	
4. Grupo:	BALONCESTO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023402652	DARWIN STEVEN MATTEUS	Asistio
1022995471	ALLAN SAMUEL ROMERO	Asistio
1023398244	EDWIN MATHIAS SALINAS	Asistio
1029288166	JHON ANGEL MONASTOQUE	Asistio