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:	2021-09-09	4. HORA:	Jueves,08:00:00,10:00:00
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:	2021-09-09	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Jueves,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 23	9. Nº de Semana: 12	
4. Grupo:	BALONCESTO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141340394	DILAN ALBERTO JIMENEZ	Asistio
1028789347	THOMAS SANTIAGO MAHECHA	Asistio
1197466494	MARIA PAULA NIÑO	Asistio