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,10:20:00,11:20:00
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,10:20:00,11:20:00	6. Nº de Sesion: 24	9. Nº de Semana: 13	
4. Grupo:	BALONCESTO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1012922494	MARIANA SOFIA TRIVIÑO	Asistio
1141340394	DILAN ALBERTO JIMENEZ	Asistio
1014484636	LAURA SOFIA VEGA	Asistio
1033769108	SHAIRA MICHEL SCARPETA	Asistio
1016729333	NASLI VALENTINA VIVAS	Asistio
1029284503	LUZ ESTEFANY HINCAPIE	Asistio
1197466494	MARIA PAULA NIÑO	Asistio
1033771159	YURI ANDREA TOLEDO	Asistio
1014882921	ABRAHAM GALETH ZARATE	Asistio