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:	2021-09-06	4. HORA:	Lunes,11:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	22
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	11
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, aros, botellas plásticas, colchonetas

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Convida a algún familiar a que te acompañe a realizar estas actividades. 1. Estando de pie pondrás una pierna adelante con la punta del pie levantada sin flexionar la rodilla tomaras la punta del zapato, lo aras en ambos pies sosteniéndolos 10 segundos en esa posición. 2. De pie llevara el talón a la altura del glúteo contrario en donde tomaras la punta del zapato y aras equilibrio durante 10 segundos consecutivos en cada pie. 3. Sentado, mantendrás estirada la pierna derecha flexionando la izquierda, luego tomaras la punta del zapata derecho, estarás en esta posición 10 segundos luego cambiaras de pierna 4. Trotaras desplazándote en un espacio no inferior a 5 metros ida y vuelta durante 2 minutos tocando las rodillas con la palma de la mano 5. Trotaras desplazándote en un espacio no inferior a 5 metros elevando los talones a la altura de los glúteos tocándolos con las manos durante 2 minuto Juego: el Profe manda

TIEMPO
10 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Ejercicios de manejo de balón: 8 entre las piernas, tijera entre piernas 10 veces, drible pasando entre las piernas ida y vuelta, botar el balón con 1 dedo luego con 2, 3, 4 y 5. Levantar el balón sin cogerlo con las dos manos. 2. Drible entre obstáculos 3. Idem. anterior y realizar parada 4. Combinar drible-parada-pivot 5. Los estudiantes proponen 1 ejercicio o actividad

TIEMPO
30 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
1. El reto consiste en realizar drible o bote con mano izquierda y con mano derecha lanzamos el aro hacia arriba y cogemos. Se realiza 10 veces por mano izquierda y se cambia a mano derecha Variante: Realizar el ejercicio entre las botellas de plástico

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Realizar ejercicios de flexibilidad general en la colchoneta: 1. Estiramiento de isquiotibiales 2. Estiramiento de tronco, acostados de cúbito prono y elevar tronco 3. Estiramiento de tren superior 4. Estiramiento de cuello Todos los ejericios se mantienen 15 segundos Videos sobre la familia, las necesidades afectivas y socialización del mismo

TIEMPO
10 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE CELESTINO MUTIS			Nombre Instructor: RAFAEL HUMBERTO RAMIREZ PEREZ	
2. Fecha:	2021-09-06	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Lunes,11:30:00,12:30:00	6. Nº de Sesion: 22	9. Nº de Semana: 11	
4. Grupo:	BALONCESTO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1031156048	SARA YULIANA LOZANO	Asistio
1104548673	SOL VALERIA ARROYO	Asistio
1206215801	SARA SOFIA ROMERO	Asistio
1222203259	KAREN VALERIA LONDOÑO	Asistio
1023396992	CRISTOPHER LEANDRO RUBIO	Asistio
1014995758	JHOSTYN STEVAN DUARTE	Asistio
1029287620	DANIELA KATERIN DUARTE	Asistio
1031155306	JHON ALEXANDER SEPULVEDA	Asistio