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:	2021-09-01	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	21
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 :
Cartón, tijeras, Bisturí, pegante o cinta pegante, pintura de cualquier color

FASES

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

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Vamos a realizar materiales lúdicos deportivos hechos en casa, hoy construiremos aros con cartón. Primero que todo debemos reciclar el cartón preferiblemente grueso para mayor estabilidad 1 Marcar los círculos exteriores e interiores en cada cartón. Con un radio de 18 y 14 cm. Si no tienes un compás tan grande improvísate uno usando un trozo de cartón con agujeros como el de la foto 2 Recortamos con mucho cuidado y con la ayuda de un adulto responsable, tu acudiente, un familiar 3 Ahora pega los dos aros. IMPORTANTE: Para una buena resistencia coloca los aros de forma que la capa interior de cada uno (que tiene forma de ondas) queden perpendiculares la de un aro con la del otro, sino será muy fácil de doblar. 4 Da una vuelta de cinta aislante por el borde exterior. 5 Puedes pintar el aro o forrarlo con cinta de color, Y ya tienes tu aro para participar en las clases. REALIZAMOS 4 AROS. Comparte durante clase virtual y/o la plataforma Edmodo si utilizaste diferente técnica para realizar tu actividad…

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Debemos encholar los aros a la botella de plástico que tenemos como conos

TIEMPO
15 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Con una pelota construida con un par de medias o papel o lo que haya en casa, en las manos y con las piernas cerradas se lleva el cuerpo hacia los pies y se lleva la pelota hasta que toque el piso, sin flexionar las rodillas. 15 segundos. 2. Con una pelota construida con un par de medias o papel o lo que haya en casa, en las manos y con las piernas abiertas se lleva el cuerpo hacia uno de los pies y se lleva la pelota hasta que toque la punta del mismo, sin flexionar las rodillas. 15 segundos por cada perfil.

TIEMPO
15 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:	2021-09-01	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 21	9. Nº de Semana: 11	
4. Grupo:	BALONCESTO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023398244	EDWIN MATHIAS SALINAS	Asistio
1023938625	DILAN SEBASTIAN PULIDO	Asistio