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:	2021-11-03	4. HORA:	Miercoles,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	37
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	20
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 niños, niñas, adolescentes y jóvenes, "Tiempo de compartir"

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 cuales son las capacidades físicas importantes en el baloncesto (bote en velocidad con el balón)

SUBTEMAS :
Reconoce su cuerpo y la capacidad física (bote en velocidad) con balón actúan como suma de un todo integral en cualquier movimiento en el baloncesto.

IMPLEMENTACION :
Balón, botellas, vaso con agua,

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Rutina de calentamiento: 1 Fexiones 10 repeticiones 2 Sentadillas con salto, 10 repeticiones 3 Zancada o sentadilla con una pierna, 10 repeticiones pr cada pierna 4 Abdominales 20 repeticiones 5 Subida de escalones, 20 repeticiones, lo realizamos en la escalera de la casa

TIEMPO
35 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Ubicaras dos puntos de referencia alejados uno del otro mínimo 5 mts “conos, botellas, piedras u otros” 2. Rebotaras el balón con mano derecha desplazándote manteniéndolo el dominio del balón con la mano derecha ida y regreso en un espacio no inferior a 5 metros “procurando no agacharte y sin perder el control del mismo” luego aras lo mismo del lado izquierdo. 3. Té desplazaras rebotando el balón alternando las manos para golpearlo de ida y regreso, lo aras durante 1 minuto Central y reto (estructuración y transferencia): 1. Con una pelota la que tengas en casa vamos a realizar controles de balón para iniciar la técnica del driblin, vamos abrir las piernas al ancho de los hombros y vas a pasar el balón rodado entre las piernas formando un 8, vamos a utilizar la mano derecha para pasar el balón entre la pierna derecha y la mano izquierda para pasarlo entre la pierna izquierda. 2. Vamos a realizar círculos alrededor de nuestros muslos sin dejar caer el balón, utilizando las dos manos para trasladar el balón. 3. Con las piernas juntas vas a pasar el balón alrededor de tus pantorrillas en ambas direcciones (derecha-izquierda, izquierda-derecha).

TIEMPO
50 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
El reto consiste en llevar un vaso con agua, un vaso de plático, en una mano y en la otra driblamos entre obstáculos ida y vuelta. Cuando llegamos al punto de meta que es el recorrido ida y vuelta lo realizamos cambiando de mano. Luego lo realizamos alternando las manos, vaso en mano izquierda y balón en mano derecha y alternamos mientras vamos caminando, tenemos cuidado en no regar el agua ya que podeos resbalar

TIEMPO
15 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1 Siéntate y estira tus piernas a tocar tus pies sin flexionar las rodillas. 2 Abre las piernas y va a tocar las puntas de los pies. 3 Toma el pie con la misma mano y lleva el talón a la cola, con cada pierna 4 Estira tus piernas y vas a intentar tocar el suelo con las dos manos

TIEMPO
20 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:	2021-11-03	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Miercoles,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 37	9. Nº de Semana: 20	
4. Grupo:	BALONCESTO 1		10. Edades:	
TI	**NOMBRE**			**ASISTENCIA**
1141336519	JUAN DAVID JIMENEZ			Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria