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:	2021-11-04	4. HORA:	Jueves,08:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	36
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	19
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, canasto o balde,

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Bienvenida a la clase, se enuncia los objetivos del día, los tipos de ejrcicio y la actividad psicosocial la cual está enfocada en que los estudiantes realizaran una reflexión de lo que quisieran hacer en vacaciones junto a sus familias, pensando en las actividades lúdicas y deportivas que pueden realizar en el tiempo libre y en familia. Juego de agilidad mental: Palabra-color. El formador proyectará una lista de palabras con distintos colores y cada estudiante pasará a ver las palabras y decir el color que con la cual está escrita. Ejemplo, está la palabra azul pero de color amarillo y el estudiante deberá decir el color de la palabra mas no leer la palabra. Gana el que diga mas colores sin equivocarse

TIEMPO
10 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Ejercicio de entrada al aro, doble ritmo: 1. Fase final del doble ritmo: con pie derecho atrás y en posición de lanzaiento realizar péndulo y salto hacia arriba. 6 veces por cada pierna 2. Igual anterior con dos pasos atrás, realizar 6 con cada pierna. Terminar el lanzamiento hacia canasta 3. Realizar la mecánica del doble ritmo, después de dribble realizar los pasos, (derecho-izquierdo-lanzo) (izquierdo-derecho-lanzo) 6 repeticiones por cada pierna

TIEMPO
30 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
La actividad del reto es proponer un reto por cada estuciente, tarea que se había dejad en la clase anterior. La idea es que los estudientes propongan un reto que quieran realizar en familia y que lo compartan con los compañeros d eclase

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Después de realizar nuestras actividades, nos dispondremos a realizar los ejercicios de estiramiento los cuales son muy importantes 1. Cintura flexionada, mano derecha debe de estar en la cadera y mano izquierda al frente se realizara el mismo ejercicio pero esta vez de manera invertida. 2. Brazos a los lados, rodilla izquierda flexionada, se deberá realizar el mismo ejercicio de manera invertida. 3. Pie izquierdo adelante se deberá doblar la cintura y de esta forma se debe tocar el pie izquierdo con la mano derecha, se realizara de manera invertida. 4. Rodilla izquierda flexionada, pie derecho a un lado, brazo derecho arriba y brazo izquierdo al frente se realizara de manera invertida.

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:	2021-11-04	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Jueves,08:00:00,09:00:00	6. Nº de Sesion: 36	9. Nº de Semana: 19	
4. Grupo:	BALONCESTO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141336519	JUAN DAVID JIMENEZ	Asistio
1011226139	ANDREY SANTIAGO HERMIRA	Asistio
1123512287	ANDRES FELIPE GIRALDO	Asistio