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:	2021-11-05	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
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:	2021-11-05	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Viernes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 37	9. Nº de Semana: 20	
4. Grupo:	BALONCESTO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025551256	YAMARI ESTEFANY DELGADO	Asistio
1222203259	KAREN VALERIA LONDOÑO	Asistio
1206215801	SARA SOFIA ROMERO	Asistio
1023396992	CRISTOPHER LEANDRO RUBIO	Asistio
1029151201	NICOL DAYANA ATEHORTUA	Asistio
1031155306	JHON ALEXANDER SEPULVEDA	Asistio