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:	2021-11-10	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	39
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	21
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 lanzamiento

SUBTEMAS :
Reconoce aspectos tales como, auto control, postura, relación cuerpo-objeto, relación cuerpo-espacio

IMPLEMENTACION :
Balón, cesta, colchoneta, vaso plástico

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Calentamiento general: realizar estiramientos generales. ejercicios suaves y con una duración de 15 segundos cada articulación Trotamos en el lugar por 15 segundos Realizamos la siguiente rutina de ejercicios: 10 flexiones brazos 20 sentadillas con salto 20 triceps 20 zancadas con derecha y 20 con izquierda. Podemos hacerlo poniendo el pie de apoyo sobre una superficie como un ladrillo o un escalon 60 abdominales, en 3 series de 20 repeticiones con un descanso de 1 minuto

TIEMPO
35 minuitos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1 Realizamos drible con péndelo adelante-atrás, 10 repeticiones por cada mano 2 Péndulo lateral, 10 repeticiones por cada mano 3 Lanzamiento a canasta con suspensión, 20 lanzamientos

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 con la mano contraria. 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
Después de realizar la guía vamos a realizar la siguiente secuencia siguiendo el orden y las indicaciones 1 Estiramiento de espalda 2 Inclinación de cabeza lateral, primero derecha luego izquierda. Mantenemos 15 segundos 3 Estiramiento lumbar, mantenemos 15 segundos, acostados boca arriba llevamos rodillas al pecho 4 Estiramiento de piernas, llevamos pierna atrás por 15 segundos y cambiamos 5 Extensión de muñeca 6 Flexión cubital

TIEMPO
20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE CELESTINO MUTIS			Nombre Instructor: RAFAEL HUMBERTO RAMIREZ PEREZ	
2. Fecha:	2021-11-10	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 39	9. Nº de Semana: 21	
4. Grupo:	BALONCESTO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023402390	ANDERSON ESTIBEN DAZA	Asistio
1029289049	MARLON ESTEBAN OJEDA	Asistio