PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO LA CHUCUA (IED) (LA CHUCUA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**GABRILEL ENRIQUE FUENTES PITALUA**
3. FECHA:	2019-10-21	4. HORA:	Lunes,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	48
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. Nº DE SEMANA:	26
8. ZONA:	3	9. CICLO:	2
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Selecciona movimientos de desplazamiento y manipulación.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Domina la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas.	CONDICIÓN FÍSICA : Identifica métodos para el desarrollo de cada una de las capacidades físicas y los aplica.	LÚDICA MOTRIZ : Decide las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Selecciona técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de sus emociones, en situaciones de juego y actividad física.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Reconoce el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de su formación.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Promueve la responsabilidad en el desarrollo de las actividades trabajadas			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Promueve el dialogo y la transmisión de ideas u opiniones con otros.			
TEMA : Amistad			
SUBTEMAS : Igualdad			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Llamado de listas , Presentación de la actividad, (Objetivos a trabajar), Calentamiento General , Calentamiento Especifico Estiramiento	Balones	20 Minutos

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	ARAÑA Objetivos: Cohesión de grupo, velocidad de desplazamiento, percepción espacial, percepción temporal, percepción velocidad, bote de velocidad, defensa jugador con pelota. Tiempo recomendado: 7-8 min Número de jugadores: 5-25 Material: Pelotas de basket Metodología: Todo el mundo con pelota. Todos los jugadores se sitúan en la línea de fondo, actuando como mosquitos, excepto uno, que será la araña y estará situado en la línea de medio campo. A la señal, los mosquitos tendrán que cruzar hasta la otra línea de fondo evitando ser tocados por la araña. Ésta sólo puede desplazarse por la línea de medio campo, y a poder ser, realizando desplazamientos laterales. En caso de que la araña toque a alguno de los mosquitos, quedará atrapado a la telaraña, y por lo tanto, se convertirá en araña. El juego acaba cuando todos los mosquitos se hayan convertido en araña. Variantes: Araña libre. En esta variante, el objetivo de los mosquitos es cruzar el mayor número a veces la pista, cada cual a su ritmo. La araña, en este caso, se puede mover libremente por toda la pista pero en las líneas de fondos no puede tocar a los mosquitos. Puede haber dos ganadores: quién aguante más tiempo sin ser atrapado y quien haya cruzado más veces la pista 2-TRIPLE ARAÑA Objetivos: Percepción espacial, percepción temporal, percepción velocidad, bote de velocidad, defensa jugador con pelota, velocidad de desplazamiento. Tiempo recomendado: 7-8 min Número de jugadores: 10-25 Material: Conos, pelotas de basket Metodología: El funcionamiento del juego es similar al de la araña convencional. Los jugadores tienen que pasar de un lado al otro de la pista evitando ser atrapados por la araña. Sin embargo, en este caso habrá más de una araña, por ejemplo, tres, y sus líneas (físicas o imaginarias) estarán delimitadas por conos. Al ser un número más elevado de personas que atrapan, y por lo tanto, al incrementar el riesgo, se pueden hacer una serie de variaciones. Por ejemplo, ahora las arañas no tendrán pelota, pero para atrapar a un mosquito no tendrán simplemente que tocarlo, sino que tendrán que robarle la pelota. Además, si queremos alargar el tiempo de juego, podemos hacer que entre mosquitos y arañas empiece habiendo un cambio de rol. Es decir, cuando la araña nos quite la pelota, ésta queda liberada y se convierte en mosquito y viceversa. Finalmente, podemos utilizar el mismo método acumulativo que antes, para marcar así el final del juego cuando todo el mundo haya sido atrapado en una de las telarañas Ejercicios de Dribling:RELEVOS Objetivos: Cohesión de grupo, lateralidad y ambidextrismo, percepción espacial, percepción temporal, percepción velocidad, bote de velocidad, velocidad de desplazamiento, velocidad de reacción. Metodología: Los jugadores estarán divididos por equipos y todos ellos tendrán pelota (es aconsejable que los equipos no sean de más de 5 o 6 componentes). Serán carreras tradicionales de relevos pero aplicadas al baloncesto, es decir, todos los desplazamientos se harán botando. Los equipos se colocarán inicialmente en una línea de fondo, y cada equipo marcará un orden para sus miembros, poniéndose en fila. Cuando el entrenador dé la señal de salida, los primeros de cada fila tendrán que correr hasta la otra línea de fondo, donde habrá un cono a rodear, y volver hasta la fila de su equipo, donde el siguiente compañero lo esperará. Cuando el primero llegue, tendrá que chocar la mano al siguiente compañero y así sucesivamente hasta que todos los miembros del grupo hayan hecho el recorrido. Ganará el equipo que consiga acabar antes. Es importante fomentar el compañerismo y la ilusión por ganar, pero hay que evitar comportamientos inoportunos que puedan tener los jugadores excesivamente competitivos. Variantes: Relevos cruzados. Este ejercicio tendrá el mismo funcionamiento que el anterior. Los jugadores estarán divididos por equipos, pero en este caso se variará el recorrido, puesto que inicialmente estarán situados en las esquinas del campo. Cuando el entrenador dé la señal de salida, los primeros de cada fila tendrán que correr hasta la esquina contraria del campo, donde habrá un cono a rodear, y volver hasta la fila de su equipo, donde el siguiente compañero lo esperará. Cuando el primero llegue, tendrá que chocar la mano al siguiente compañero y así sucesivamente hasta que todos los miembros del grupo hayan hecho el recorrido. Ganará el equipo que consiga acabar antes. En esta variante es importante avisar a los jugadores de los posibles choques que pueden recibir si no miran adelante mientras botan. Relevos en gusano. Esta variante de los relevos hace que los relevos se conviertan en un ejercicio acumulativo. En este caso, cuando el primero llegue y choque la mano, en vez de ponerse el último de la fila, se une a su compañero, y los dos juntos tendrán que hacer el recorrido. Y así sucesivamente con todos los compañeros del equipo, de este modo el gusano cada vez será más largo. La carrera finalizará cuando uno de los equipos consiga ir y volver de una punta a la otra del campo con el gusano de su equipo completo. Relevos por casillas. En esta variante los equipos también estarán situados en fila en la línea de fondo. Delante, tendrán una hilera de aros, y dentro del más cercano, habrá una pelota de tenis. Todos los equipos tendrán que tener el mismo número de aros para competir con las mismas condiciones iniciales. Cuando el entrenador dé la señal de salida, el primer jugador tendrá que correr y sin dejar de botar pasar la pelota de tenis al segundo aro. Cuando vuelva a la fila, saldrá el siguiente jugador, el cual tendrá que hacer lo mismo, avanzar una posición o aro, la pelota de tenis. Así sucesivamente, hasta que uno de los equipos llegue con la pelota de tenis al último aro. En este caso, aquel equipo seráproclamado ganador de la partida.	Balones , Aros	80 Minutos
FASE FINAL : (CIERRE)	Vuelta a la calma , trote suave , estiramiento ,Retroalimentacion de la actividad,sugerencias	N/A	20 Minutos
OBSERVACIONES			

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

ASISTENCIA

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. LA CHUCUA			Nombre Instructor: GABRILEL ENRIQUE FUENTES PITALUA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-10-21	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Lunes,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 48	9. Nº de Semana: 26	
4. Grupo:	BALONCESTO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1013133809	SAMUEEL YECID GUERRERO	Asistio
1034578164	DANNA SOFIA GODOY	Asistio
1028494020	SARA NICOLE PINEDA	Asistio
1027285563	JULIETA PINZON	Asistio
1044640826	MARIA CAMILA OSPINA	Asistio
1075599507	LUNA NICOLE PERDOMO	Asistio
1112905463	ANGEL SANTIAGO ALVAREZ	Asistio
1023387439	KEVIN SANTIAGO ORTIZ	Asistio
1141331528	SARA SOFIA TINJACA	Asistio
1013134639	NATALI STEPHANI BERNAL	Asistio
1142517915	MARIANA DELOSANGELES RAMIREZ	Asistio
NV10917982523	BRIANA ANASTACIA PEREZ	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO