PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO LA CHUCUA (IED) (LA CHUCUA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**GABRILEL ENRIQUE FUENTES PITALUA**
3. FECHA:	2019-10-16	4. HORA:	Miercoles,11:00:00,13:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	46
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. Nº DE SEMANA:	25
8. ZONA:	3	9. CICLO:	2
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Cuida de su postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Ejercita técnicas de actividades físicas alternativas, en buenas condiciones de seguridad.	CONDICIÓN FÍSICA : Aplica procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.	LÚDICA MOTRIZ : Comprende las características del juego y las pone en práctica para su realización.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Logra manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Reconoce la importancia de la formación de hábitos de postura e higiene corporal.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : "Emplea estrategias creativas para generar opciones frente al cumplimento de actividades del grupo. Promueve el cumplimiento de las normas y acuerdos para la generación de un clima agradable y de respeto."			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Conoce y utiliza mecanismos para la resolución de conflictos.			
TEMA : Amistad			
SUBTEMAS : Respeto			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Llamado de Lista , Presentación de la actividad, Socializacion de los objetivos, Calentamiento General, calentamiento Especifico, Estiramiento	N/A	20 Minutos

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	Conos en zig-zag. Los jugadores irán botando con la mano dominante entre los conos, en forma de zig-zag. Cuerda. Los jugadores tendrán que botar sólo a un lado de la cuerda, con la derecha si deciden ir por el lado derecho y con la izquierda si deciden ir por el lado izquierdo. Vallas. En esta tercera parte tienen que pasar la pelota rodando por debajo de la valla con las dos manos a la vez, trabajando por lo tanto, la bilateralidad. Aros. Tienen que avanzar realizando paradas en un tiempo consecutivas dentro de los aros. Hace falta que se coloquen en posición de triple amenaza en cada parada. Escaleras. Para adaptarnos al nivel del circuito, decidiremos uno de los ejercicios fáciles que previamente hemos mencionado en el apartado de ejercicios de coordinación. Por ejemplo, salto dentro y fuera, o el zig-zag sencillo. Tiro a canasta. El circuito finalizará con un lanzamiento a canasta, que en este caso, será libre. 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	Balones ,Aros,conos	80 Minutos
FASE FINAL : (CIERRE)	Vuelta a la calma , Trote suave , Estiramiento , Aspectos positivos , Feedback, Sugerencia	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:	2019-10-16	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Miercoles,11:00:00,13:00:00	6. Nº de Sesion: 46	9. Nº de Semana: 25	
4. Grupo:	BALONCESTO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1029148143	SHARON NICOLE BRIÑES	Asistio
1022975800	NATHAN GABRIEL GRANDA	Asistio
1057981265	CAMILO ANDRES RINCON	Asistio
1025544234	CRISTIAN CAMILO BARRETO HERNANDEZ	Asistio
1025541904	LUISA FERNANDA VIUCHE	Asistio
1141120639	ANGELAMARIANA CERQUERA	Asistio
1012370564	JUAN ESTEBAN CEPEDA	Asistio
1028887724	ALISON SARAHI PARRA	Asistio
1013131133	SIMON SANCHEZ	Asistio
1145224591	SANTIAGO NICOLAS CAÑON	Asistio
1044421719	BARBARA SOFIA FUENMAYOR	Asistio
1012383968	DANNA SOFIA CEPEDA	Asistio
10131655210	YOHANA ALEXANDRA MORALES	Asistio
1025542206	SARAY MARIA MONTEJO	Asistio
1033731256	VALERY ORJUELA	Asistio
1025539954	JEISSON RICAURTE	Asistio
1025543056	LUNA VALENTINA GONZALEZ	Asistio
1016719522	LAURA SOFIA ABRIL	Asistio
1025544455	EMILY SOPHIA BEJARANO	Asistio
1033106222	JUAN ESTEBAN CUAN	Asistio
1033735747	SAMMY KATHERINE VARGAS	Asistio
1033741167	MARIA FERNANDA POVEDA	Asistio
1013131008	MELANI ANDREA BONILLA	Asistio
1028886445	DIEGO ALEJANDRO LOPEZ	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO