PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO LA CHUCUA (IED) (LA CHUCUA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**GABRILEL ENRIQUE FUENTES PITALUA**
3. FECHA:	2019-10-17	4. HORA:	Jueves,11:00:00,13:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	47
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. Nº DE SEMANA:	25
8. ZONA:	3	9. CICLO:	3
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Controla la respiración y la relajación en situaciones de actividad física.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Comprende las exigencias técnicas y tácticas en la práctica y el juego.	CONDICIÓN FÍSICA : Comprende la importancia de la actividad física para una vida saludable.	LÚDICA MOTRIZ : Establezce relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Participa en la ejecución y organización de esquemas de movimiento creativos.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Reconoce el estado de su propia condición física, interpretando los resultados de las mismas.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : 1-Busca generar mecanismos de solución en la ejecución de las actividades planteadas. 2-Busca generar mecanismos de solución ante situaciones de exclusión o discriminación."			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Construye relaciones sociales con base en la amistad y el reconocimiento a la diferencia y la dignidad.			
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)	Saltos con los pies juntos hacia adelante (1 salto/1 cuadro) Saltos con los pies juntos hacia adelante (1 salto/2 cuadros) Saltos con los pies juntos hacia atrás (1 salto/1 cuadro) Saltos con los pies juntos laterales (1 salto/1 cuadro). Hacia los dos lados. Saltos con los pies juntos, 2 adelante – 1 atrás. Saltos alternando pies juntos y separados (1 salto dentro y 1 salto fuera, alternativamente). Cuando el salto es fuera cada pie queda a un lado de la escalera, dejando ésta bajo el jugador. Saltos con los pies separados, uno dentro de la escalera y uno fuera, alternando el pie de dentro. (Zig-zag sencillo) Salto a la pata coja (1 salto/1 cuadro). Hacer el ejercicio con los pies. Salto a la pata coja (1 salto/2 cuadro). Hacer el ejercicio con los pies. Salto a la pata coja, 2 adelante – 1 atrás. Hacer el ejercicio con los pies. Dos pies cada cuadro no-simultáneos. Dos pies cada dos cuadros no-simultáneos. 2 adelante – 1 atrás. Siempre saltando con pies no-simultáneos. Dos pies en cada cuadro no-simultáneos, desplazamiento lateral. Hacer el ejercicio hacia los dos lados. Pies alternativos dentro y fuera. Cuando las pisadas son fuera cada pie queda a un lado de la escalera, dejando ésta bajo el 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 ROBAR PELOTAS LIBREMENTE Objetivos: Lateralidad y ambidextrismo, percepción espacial (sólo referencias móviles), bote estático, bote de velocidad, defensa jugador con pelota, velocidad de desplazamiento. Metodología: Es un ejercicio muy sencillo de comprender y muy útil para empezar a entender el papel de la defensa y del ataque en un partido de baloncesto. Consiste en que algunos jugadores tienen pelota y otros no. Se establecerá un tiempo limitado, por ejemplo, 3 minutos. Durante este periodo de tiempo, el objetivo de los jugadores será conseguir la pelota. Los que la tienen, tendrán que intentar mantenerla sin dejar de botar, y los que al inicio no tienen tendrán que intentar robarla respetando las normas del baloncesto. Ganarán los jugadores que al final del tiempo establecido consigan tener una pelota en sus manos, y se podrá repetir el ejercicio tantas veces como el entrenador decida. Aún así, no es recomendable hacerlo más de 3 veces para evitar la monotonía, puesto que en este ejercicio es primordial que los jugadores estén motivados y que la intensidad sea alta 1-JUEGO DE CONTROL 5 VS 5	Balones	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:	2019-10-17	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Jueves,11:00:00,13:00:00	6. Nº de Sesion: 47	9. Nº de Semana: 25	
4. Grupo:	BALONCESTO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023379784	LAURA VALENTINA CAMPOS	Asistio
1033104499	JUANA VALERIA VERTEL	Asistio
1090275770	LAURA JULIANA SALAZAR	Asistio
1101019399	LAURA SOFIA QUIROGA	Asistio
1025540012	SEBASTIAN BAYONA	Asistio
1023382068	LUIGI DAVID GAONA	Asistio
1031542420	NAZLY AYSEL ABDELCHANI	Asistio
1025541289	DANA SOFIA SALCEDO	Asistio
1013123051	ALEJANDRA ROJAS	Asistio
1014667875	DIEGO FERNANDO SERNA	Asistio
1013125590	ANA MARIA RICO	Asistio
1029146742	VALERY NICOLL MERCHAN	Asistio
1082921199	JHORLENIS FERNANDA MARQUEZ	Asistio
1016034863	DANNA SOFIA PE?A	Asistio
1028864669	SARA VALENTINA DIAZ	Asistio
1014670214	JUANA VALENTINA TORRES	Asistio
1025536565	DANNA LIZET GUERRA	Asistio
1024517967	JULIAN DAVID ZAMUDIO	Asistio
1029989858	KATALINA HERNADEZ	Asistio