PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (CARLOS ALBAN HOLGUIN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**GABRILEL ENRIQUE FUENTES PITALUA**
3. FECHA:	2020-10-23	4. HORA:	Viernes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	4	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 : Logra manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Reconoce la importancia de la formación de hábitos de postura e higiene corporal.			
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 : Expresa emociones y opiniones en contextos adecuados, preocupándose por respetar al otro. Respeto , Derecho a la vida			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Inspiración, Excelencia deportiva , Respeto a la vida			
TEMA : Manejo de balón. Ejercicios con un balón (estático).			
SUBTEMAS : Coordinación, y Ritmo			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Bienvenida, Saludo , Presentación de la actividades, socializacion de los objetivos, Movilidad Articular ,Calentamiento , estiramiento	Ninguno	25 Minutos
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	1.Ceros por detrás de la cabeza, la cintura y entre los pies (primero lo podemos hacer por separado). 2.Ceros en una pierna mientras la otra esta levantada, trabajo de equilibrio. 3.Ceros, botando con la mano derecha, alrededor de la pierna izquierda. 4.Ceros, botando con la mano derecha, alrededor de la pierna derecha. 5.En equilibrio sobre un solo pie, se realizan ceros a su alrededor. 6.Idem, pero se hacen cambios de mano por delante. 7.Idem, pero se hacen cambios de mano por detrás. 8.Idem, pero se bota con una mano, en un lado del cuerpo, de delante hacia atrás.	Bomba (Globos), Cordones , Palo de Escoba , Pelota de Goma	70 Minutos
FASE FINAL : (CIERRE)	Vuelta a la calma , Recuperación , Estiramiento , feedback sobre la actividad aspectos importantes ,Cultura Deportiva: Reglamentación, Normatividad, Actividad Física, Recreación, Deporte, Tiempo Libre, Reto.	Ninguno	25 Minutos

OBSERVACIONES

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. CARLOS ALBAN HOLGUIN			Nombre Instructor: GABRILEL ENRIQUE FUENTES PITALUA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-10-23	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Viernes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 9	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	BALONCESTO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023391435	GADIEL DAVID GARCIA	Asistio
1016724515	GABRIELLA MOJICA	Asistio
1114547266	MARIA PAULA USCATEGUI	Asistio
1021677826	SANTIAGO ANDRADES	Asistio
1013136577	EVELYN SOFIA CEDEÑO	Asistio