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:	2020-10-21	4. HORA:	Miercoles,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:	3
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, Respeto derecho 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)	.“8” sin botar entre las piernas. 10. “8” haciendo rodar el balón por el suelo, lo impulsamos con la yemas de los dedos. 11. “8” con el bote: alto / bajo. 12. Se lanza el balón hacia arriba y se recoge con las dos manos por detrás de la espalda. 13. Balón cogido con las dos manos detrás de la nuca; se deja caer, se aplaude delante del cuerpo, y se recoge con las dos manos detrás de la espalda antes de que toque el suelo (al principio se puede realizar sin aplaudir). 14. Una mano agarra el balón detrás de la nuca; se deja caer, se aplaude de manos delante del cuerpo y, antes de que toque el suelo, se coge por detrás de la espalda con la mano opuesta que agarrábamos el balón. 15. Se coloca el balón debajo de la barbilla; se deja caer, se aplaude detrás de la espalda y se coge antes de que caiga a tierra. 16. Efectos: experimentar con cualquier tipo de efecto que se pueda dar al balón. 17. Se lanza el balón hacia delante con una altura y un efecto tal que permita pasar por debajo	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:	2020-10-21	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 9	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	BALONCESTO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025146941	SANTIAGO CASTELLANOS	Asistio
1013634428	ALLISON GABRIEL PERUGACHE	Asistio
1141519555	ANDRES FELIPE RIVERA	Asistio
1021680403	SANTIAGO GARZON	Asistio
1109384970	SAMUEL ANDRES BERRIO	Asistio
1033732619	DAFNA NAYELI RUSSI	Asistio
1032682577	LUISA FERNANDA JOYA	Asistio
3473602	MARIANA YUSTI	Asistio
1032681566	JANIS LILITH PLATA	Asistio
1014874561	SARA GABRIELA PARADA	Asistio
1016725470	KATHERIN YULISA SANCHEZ	Asistio
1021682850	NICOLLE SOFIA VEGA	Asistio
1013122238	GABRIELA GARZON	Asistio
1021681831	LAURA FERNANDA VILLAMIL	Asistio
1032682161	IVAN SANTIAGO ACOSTA	Asistio
1013126656	VALENTINA BELTRAN	Asistio
1011203486	JUAN PABLO CARDENAS	Asistio
1025065541	JUAN DAVID LUNA	Asistio
1012919104	ANDRES FABIAN CALLEJAS	Asistio
1017766011	JUAN CAMILO POSSE	Asistio
1019607178	MARIA PAULA ROMERO	Asistio
1013626794	HANNA VALENTINA SILVA	Asistio
1016912979	NICOLL DAYANA MEDINA	Asistio
1032680389	DILAN MATEO MUÑOZ	Asistio
1011326004	CRISTIAN DAVID RIAÑO	Asistio
1032681964	SAMANTHA SANCHEZ	Asistio
1012921267	JULIANA GIL	Asistio