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:	2020-10-20	4. HORA:	Martes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	8
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 : Excelencia deportiva , Inspiración, 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:	2020-10-20	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Martes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 8	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	BALONCESTO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025146941	SANTIAGO CASTELLANOS	Asistio
1033732619	DAFNA NAYELI RUSSI	Asistio
1141519555	ANDRES FELIPE RIVERA	Asistio
1011203486	JUAN PABLO CARDENAS	Asistio
1032682161	IVAN SANTIAGO ACOSTA	Asistio
1032680389	DILAN MATEO MUÑOZ	Asistio
1012920753	SHARON DANIELA RODRIGUEZ	Asistio
1013626794	HANNA VALENTINA SILVA	Asistio
1013634428	ALLISON GABRIEL PERUGACHE	Asistio
1021680403	SANTIAGO GARZON	Asistio
1109384970	SAMUEL ANDRES BERRIO	Asistio