PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**GABRILEL ENRIQUE FUENTES PITALUA**
3. FECHA:	2020-10-21	4. HORA:	Miercoles,11:00:00,13:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	4	9. CICLO:	1
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. Enfatizar en el Derecho a la vida			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Excelencia Deportiva , Amista , Derecho a la vida , Respeto			
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)	Ejercicios de acondicionamiento fisico , Carreras en el puesto y paradas; Paradas y giros; Carreras y saltos; Manejo del balón (malabares); Agarre y toma de balón (clásico); Rodillas talones 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.	Bomba (Globo), Cordones , Palo de escoba , Pelota de Goma o pelota realizada con un par de medias ,	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. Enfatizar en el Derecho a la vida , y Respeto	Ninguno	25 Minutos

OBSERVACIONES

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SANTA ANA SUR			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,11:00:00,13:00:00	6. Nº de Sesion: 8	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	BALONCESTO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023937527	JUAN FELIPE MILLAN	Asistio
1021316284	JULIAN FELIPE SUAREZ	Asistio
1016728627	EMILY DIAZ	Asistio
1021685598	JUAN JOSE GUEVARA	Asistio
1016728829	JOEL SANTIAGO OSORNO	Asistio
1016729513	THOMAS MATIAS RODRIGUEZ	Asistio
1010212820	NICOLLE XIMENA RUIZ	Asistio
1016728494	SEBASTIAN FONSECA	Asistio
1016728203	MILLY DAMYAN LOPEZ	Asistio
1021684412	JUAN FERNANDO MARTINEZ	Asistio
1028621867	YENCY SHARITH MENDEZ	Asistio
1021685276	EIDER JULIAN MUÑOZ	Asistio
1010217835	CRISTIAN DAVID VINASCO	Asistio
1010208509	LESLY DANIELA AMORTEGUI	Asistio
1016729777	JULIAN ANDRES GUAMAN	Asistio
1034303268	PAULA VALENTINA HERNANDEZ	Asistio
680424	FABIANNA NAKARY JIMENES	Asistio
N37664590518	ARIANNYS VALENTINA SILVA	Asistio