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:	2020-10-01	4. HORA:	Jueves,11:00:00,13:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	4	9. CICLO:	1
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Selecciona movimientos de desplazamiento y manipulación.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Domina la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas.	CONDICIÓN FÍSICA : Identifica métodos para el desarrollo de cada una de las capacidades físicas y los aplica.	LÚDICA MOTRIZ : Decide las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Selecciona técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de sus emociones, en situaciones de juego y actividad física.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Reconoce el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de su formación.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : "Promueve la responsabilidad en el desarrollo de las actividades trabajadas. Identifica y comprende los prejuicios y estereotipos en mi entorno social."			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Promueve el dialogo y la transmisión de ideas u opiniones con otros.			
TEMA : Coordinación General Coordinación Especial			
SUBTEMAS : Equilibrio Ritmo Anticipación Orientación Diferenciación			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Bienvenida , Presentacion de la actividad, socializacion de los objetivos, calentamiento general , Estiramiento	N/A	20 Minutos

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	1. Iniciar con un acondicionamiento muscular. Comienza calentando las articulaciones con ejercicios de elongación, flexiones y movimientos rotativos. Párate en puntillas, los pies juntos y flexionando los dedos. Luego, baja y sube. Realiza movimientos rotativos con el tobillo. Primero, intenta con el pie derecho, y luego con el pie izquierdo. Quiebra la cadera. Se realiza flexionando el cuerpo e intentado tocarte la punta de los dedos del pie. Realiza varias repeticiones. Abre y cierra las manos. Flexiona varias veces los codos. Coloca los dedos encima de los hombros y realiza movimientos hacia delante y hacia atrás, como si estuvieses marcando una circunferencia. Realiza movimientos circulares con el cuello. Haz torsión del tronco, sin mover los pies. Caminar en el lugar (marcar el paso). Caminar hacia el costado (2 pasos hacia cada lado). Caminar hacia delante. Caminar hacia atrás. Repetir durante 30 a 40 segundos, cada una. 1-la silueta de las manos para que el juego sea más completo y trabajen más músculos 6.Robot atareado El objetivo de este juego de coordinación es mejorar los movimientos. Los niños deben colarse delante de otra persona y hacer lo que esta le diga. Por ejemplo: Sacar la lengua. Sentarse. Levantarse. Mover las caderas. Elevar una pierna. En principio será muy sencillo, pero las órdenes serán cada vez más complejas. Sobre todo, cuando los brazos y piernas deban realizar movimientos diferentes. 2-Con este juego popular, los niños trabajan los brazos y las piernas en el lanzamiento. Asimismo, aprenden a coordinar los movimientos con la intención de tirar el mayornúmero de bolos posible. Puedes crear tus propios bolos caseros con botellas de plástico 3-trabajar ladestreza en los lanzamientos con unas cartulinas de colores y algún pequeño objeto que no ruede. Setrata de colocar las cartulinas de distintos colores en el suelo y de dar instrucciones para que el niñolance el objeto dentro de uno u otro color. De esta forma, el niño no solo trabajará los brazos y mejoraráel lanzamiento. También asentará el conocimiento de los colores.	Pelota de Goma, Hojas de Papel ,	70 Minutos
FASE FINAL : (CIERRE)	Vuelta a la calma , control de la respiración , Estiramiento ,feedback de la actividad , normas de autocuidado, sugerencias	N/A	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:	2020-10-01	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Jueves,11:00:00,13:00:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	BALONCESTO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1012922641	EMMILY ALEJANDRA PINZON	Asistio
1021685862	DAVID NICOLAS RODRIQUEZ	Asistio
1034304338	DILAN ALEJANDRO GOMEZ	Asistio
1023949281	SHARON VALENTINA MORA	Asistio
1029603489	LUISA FERNANDA RESTREPO	Asistio
1023952416	SAMUEL STICK ROJAS	Asistio
1013143920	MARIA ALEJANDRA ANGEL	Asistio
1034304352	VALERITH GABRIELA MARTINEZ	Asistio
1019113579	HAINLYN SOFIA SALAS	Asistio
1034304082	SELENY ESMERALDA MORENO	Asistio
1016075353	ESTEFANY MURCIA	Asistio
1021685814	MELANY POVEDA	Asistio
1222204415	VALENTINA REINA	Asistio
1016731142	MARIA JOSE RODRIGUEZ	Asistio
1087558918	MARIA JOSE ESCARRAGA	Asistio
1012687300	DILAN ALEXANDER ALVARES	Asistio
1016601347	SARA SOFIA SANTOS	Asistio
1016728574	NIKOLAS PARRA	Asistio
1021686492	DANNA SALOME RINCON	Asistio