**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: | 2020-11-03 | 4. HORA: | Martes,13:00:00,15:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | BALONCESTO | 6. Nº DE SESIÓN: | 12 |
| 7. LOCALIDAD: | San Cristóbal | 8. Nº DE SEMANA: | 6 |
| 8. ZONA: | 4 | 9. CICLO: | 3 |
| **COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE**<br>**MOTRIZ** | | | |
| DESARROLLO MOTOR :<br>Controla la respiración y la relajación en situaciones de actividad física. | TÉCNICAS DEL CUERPO :<br>Comprende las exigencias técnicas y tácticas en la práctica y el juego. | CONDICIÓN FÍSICA :<br>Comprende la importancia de la actividad física para una vida saludable. | LÚDICA MOTRIZ :<br>Establezce relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego. |
| **EXPRESIVA CORPORAL** | | | |
| LENGUAJES CORPORALES :<br>Participa en la ejecución y organización de esquemas de movimiento creativos. | | | |
| **AXIOLOGICA CORPORAL** | | | |
| CUIDADO DE SI MISMO :<br>Reconoce el estado de su propia condición física, interpretando los resultados de las mismas. | | | |
| **COMPETENCIA 2. CIUDADANAS**<br>**INTEGRADORA** | | | |
| EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD :<br>Busca generar mecanismos de solución en la ejecución de las actividades planteadas. | | | |
| **COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES**<br>**INTERPERSONAL** | | | |
| AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR :<br>Construye relaciones sociales con base en la amistad y el reconocimiento a la diferencia y la dignidad. | | | |
| **TEMA :**<br>Manejo de balon Actividades Rítmicas Y Juego, | | | |
| **SUBTEMAS :**<br>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-Desplazamientos laterales , lanzando el globo hacia arriba y cogerla antes de que caiga el suelo 2-Jumping Jacks , cogiendo el globo sobre la cabeza 3-Dribling con el globo mano derecha e izquierda 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. | Balón o 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: | 2020-11-03 | 5. Centro de Interes BALONCESTO | 8. Localidad: San Cristóbal | |
| 3. Hora: | Martes,13:00:00,15:00:00 | 6. Nº de Sesion: 12 | 9. Nº de Semana: 6 | |
| 4. Grupo: | BALONCESTO 4 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1145724994** | RUBEN DARIO ROMERO | Asistio |
| **1021680403** | SANTIAGO GARZON | Asistio |
| **1033732619** | DAFNA NAYELI RUSSI | Asistio |
| **1013634428** | ALLISON GABRIEL PERUGACHE | Asistio |
| **1141519555** | ANDRES FELIPE RIVERA | Asistio |
| **1013626794** | HANNA VALENTINA SILVA | Asistio |
| **1032682577** | LUISA FERNANDA JOYA | Asistio |
| **1032681566** | JANIS LILITH PLATA | Asistio |
| **1011203486** | JUAN PABLO CARDENAS | Asistio |
| **1014874561** | SARA GABRIELA PARADA | Asistio |
| **243896** | JOISMAR ANTONELLA RODRIQUEZ | Asistio |
| **1016725470** | KATHERIN YULISA SANCHEZ | Asistio |
| **1021682850** | NICOLLE SOFIA VEGA | Asistio |
| **1013122238** | GABRIELA GARZON | Asistio |
| **1025065541** | JUAN DAVID LUNA | Asistio |
| **1012919104** | ANDRES FABIAN CALLEJAS | Asistio |
| **1017766011** | JUAN CAMILO POSSE | Asistio |
| **1019607178** | MARIA PAULA ROMERO | Asistio |
| **1011326004** | CRISTIAN DAVID RIAÑO | Asistio |
| **1032681964** | SAMANTHA SANCHEZ | Asistio |
| **1012921267** | JULIANA GIL | Asistio |
| **1012920753** | SHARON DANIELA RODRIGUEZ | Asistio |
| **1013622635** | KEIDY YULIANA ANDRADE | Asistio |