**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: | 2020-11-17 | 4. HORA: | Martes,13:00:00,15:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | BALONCESTO | 6. Nº DE SESIÓN: | 15 |
| 7. LOCALIDAD: | San Cristóbal | 8. Nº DE SEMANA: | 8 |
| 8. ZONA: | 4 | 9. CICLO: | 3 |
| **COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE**<br>**MOTRIZ** | | | |
| DESARROLLO MOTOR :<br>Cuida de su postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos. | TÉCNICAS DEL CUERPO :<br>Ejercita técnicas de actividades físicas alternativas, en buenas condiciones de seguridad. | CONDICIÓN FÍSICA :<br>Aplica procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas. | LÚDICA MOTRIZ :<br>Aplica procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas. |
| **EXPRESIVA CORPORAL** | | | |
| LENGUAJES CORPORALES :<br>Logra manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación. | | | |
| **AXIOLOGICA CORPORAL** | | | |
| CUIDADO DE SI MISMO :<br>Reconoce la importancia de la formación de hábitos de postura e higiene corporal. | | | |
| **COMPETENCIA 2. CIUDADANAS**<br>**INTEGRADORA** | | | |
| EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD :<br>Busca generar mecanismos de solución en la ejecución de las actividades planteadas(Determinación) | | | |
| **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>El juego sin balón | | | |
| **SUBTEMAS :**<br>Habilidades Coordinativas | | | |
| **FASE** | **ACTIVIDADES** | **RECURSOS** | **TIEMPO (MIN)** |
| FASE INICIAL : (APERTURA) | Saludo del formador Gabriel Enrique fuentes y bienvenida a todos los niños, jóvenes y adultos que nos acompañan , centro de interés Baloncesto. Se dan las respectivas recomendaciones de auto cuidado para tener en el hogar: Lavado constante de manos, uso del tapabocas, limpieza y desinfección de alimentos, compras, ropa y demás elementos que entren a casa. Presentación de la actividad , Explicación de los objetivos, Calentamiento General , Estiramiento | Ninguno | 25 Minutos |
| FASE CENTRAL : (DESARROLLO) | • Posición • Arrancadas • Paradas • Pivotes • Cambios de dirección • Cambios de ritmo Retos : la cesta ganadora , Colocamos un recipiente a una distancia de 1.5 metros , Luego en la punta del pie coloca una pelota realizada con un par de medias , y procedemos a realizar la cesta en el recipiente , la lanzamos con el pie e introducimos la media en el recipiente | Pelota de Caucho o de Goma , dado el caso de no poseer la pelota realizamos una con medias | 70 Minutos |
| FASE FINAL : (CIERRE) | Vuelta a la calma , control de la respiración , Feedback de la actividad , Estiramiento | 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: | 2020-11-17 | 5. Centro de Interes BALONCESTO | 8. Localidad: San Cristóbal | |
| 3. Hora: | Martes,13:00:00,15:00:00 | 6. Nº de Sesion: 15 | 9. Nº de Semana: 8 | |
| 4. Grupo: | BALONCESTO 4 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1025146941** | SANTIAGO CASTELLANOS | Asistio |
| **1021680403** | SANTIAGO GARZON | Asistio |
| **1145724994** | RUBEN DARIO ROMERO | Asistio |
| **1032681566** | JANIS LILITH PLATA | Asistio |
| **1141519555** | ANDRES FELIPE RIVERA | Asistio |
| **1033732619** | DAFNA NAYELI RUSSI | Asistio |
| **1013626794** | HANNA VALENTINA SILVA | Asistio |
| **1021681831** | LAURA FERNANDA VILLAMIL | Asistio |
| **1032682161** | IVAN SANTIAGO ACOSTA | Asistio |
| **1109384970** | SAMUEL ANDRES BERRIO | Asistio |
| **1032682577** | LUISA FERNANDA JOYA | 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 |
| **1032681964** | SAMANTHA SANCHEZ | Asistio |