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:	2020-11-17	4. HORA:	Martes,11:00:00,13:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. Nº DE SEMANA:	8
8. ZONA:	4	9. CICLO:	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 : Aplica procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Logra manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación.			
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 : Busca generar mecanismos de solución en la ejecución de las actividades planteadas(Determinación)			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Construye relaciones sociales con base en la amistad y el reconocimiento a la diferencia y la dignidad.			
TEMA : El juego sin balón			
SUBTEMAS : 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. SANTA ANA SUR			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,11:00:00,13:00:00	6. Nº de Sesion: 15	9. Nº de Semana: 8	
4. Grupo:	BALONCESTO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1016601347	SARA SOFIA SANTOS	Asistio
1021685862	DAVID NICOLAS RODRIQUEZ	Asistio
1012922641	EMMILY ALEJANDRA PINZON	Asistio
1021685814	MELANY POVEDA	Asistio
1016075353	ESTEFANY MURCIA	Asistio
1016731142	MARIA JOSE RODRIGUEZ	Asistio