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:	2020-11-04	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	13
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 **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Controla la respiración y la relajación en situaciones de actividad física.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Comprende las exigencias técnicas y tácticas en la práctica y el juego.	CONDICIÓN FÍSICA : Comprende la importancia de la actividad física para una vida saludable.	LÚDICA MOTRIZ : Establezce relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Participa en la ejecución y organización de esquemas de movimiento creativos.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Reconoce el estado de su propia condición física, interpretando los resultados de las mismas.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Busca generar mecanismos de solución en la ejecución de las actividades planteadas.			
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 : Manejo de balon Actividades Rítmicas Y Juego,			
SUBTEMAS : 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:	2020-11-04	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 13	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	BALONCESTO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1021680403	SANTIAGO GARZON	Asistio
1145724994	RUBEN DARIO ROMERO	Asistio
1025146941	SANTIAGO CASTELLANOS	Asistio
1141519555	ANDRES FELIPE RIVERA	Asistio
1033732619	DAFNA NAYELI RUSSI	Asistio
1032681566	JANIS LILITH PLATA	Asistio
1032682577	LUISA FERNANDA JOYA	Asistio
1013634428	ALLISON GABRIEL PERUGACHE	Asistio
1109384970	SAMUEL ANDRES BERRIO	Asistio
1014874561	SARA GABRIELA PARADA	Asistio
1021681373	KAREN JINETH VELASCO	Asistio
1013626794	HANNA VALENTINA SILVA	Asistio
1032682161	IVAN SANTIAGO ACOSTA	Asistio
3473602	MARIANA YUSTI	Asistio
243896	JOISMAR ANTONELLA RODRIQUEZ	Asistio
1016725470	KATHERIN YULISA SANCHEZ	Asistio
1021682850	NICOLLE SOFIA VEGA	Asistio
1013122238	GABRIELA GARZON	Asistio
1013126656	VALENTINA BELTRAN	Asistio
1025065541	JUAN DAVID LUNA	Asistio
1012919104	ANDRES FABIAN CALLEJAS	Asistio
1017766011	JUAN CAMILO POSSE	Asistio
1019607178	MARIA PAULA ROMERO	Asistio