PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO RURAL JOSE CELESTINO MUTIS (IED) (JOSE CELESTINO MUTIS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**OSCAR MARIN OLARTE**
3. FECHA:	2021-02-22	4. HORA:	Lunes,13:40:00,15:40:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	3	9. CICLO:	1 ,2

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Identifico mi estado físico por medio de los patrones motores desarrollando carreras de velocidad, obstáculos con salto y lanzamiento de pelotas a una canasta todo en un tiempo determinado

COGNITIVA :
Identifico las normas y principios establecidos para la realización de la práctica propia en el baloncesto

PSICOSOCIAL :
Aplico las recomendaciones frente al respeto y cuidado de sí mismo en mis actividades cotidianas.

LUDICA :
Exploro el contacto corporal con mis compañeros por medio de los juegos pre-deportivos

TEMA :
Mi cuerpo en el entorno

SUBTEMAS :
capacidades físicas y deportivas desde el ci baloncesto

IMPLEMENTACION :
Botellas plásticas, zapatos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
• Jumping jacks “Saltos de estrella”: Realizaremos saltos abriendo nuestras piernas, donde de manera alterna alzaremos los brazos hasta aplaudir por encima de nuestra cabeza, esta acción debemos realizarla de tal manera que “Abramos y cerremos” nuestras piernas y “suban y bajen “nuestros brazos, lo anterior de manera consecutiva. Series: 4 Repeticiones: 15 a 20 Hidratación: No olvidemos hidratar antes durante y después de cada ejercicio • “skipping alto” / velocidad: Se realiza una elevación de rodillas alternamente “skipping alto” durante un periodo de tiempo de 13 seg, posteriormente nos desplazaremos a máxima velocidad a tocar una botella plástica ubicada a 8 o 12 pasos de distancia, regresaremos con trote “suave” de espaldas, esta secuencia se tomará como una (1) repetición. Series: 4 Repeticiones: 4 Hidratación: No olvidemos hidratar antes durante y después de cada ejercicio

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
• Recoge los objetos: Sentados se ubicarán 10 objetos (tenis o zapatos) en un punto “A” y tendremos que pasarlos a otro punto “B”, tomando como único contacto los pies, dicho ejercicio tendrá una condición y será pasar por encima de una botella los objetos, para luego retornarlos al mismo punto si dejarlos caer, la secuencia anterior será tomada como una repetición. 5 series de 5 repeticiones Hidratación: No olvidemos hidratar antes durante y después de cada ejercicio • Pasa los objetos: Acostados boca arriba se deberán pasar 10 objetos (tenis o zapatos) por encima de la cabeza, tomando como única superficie de contacto los pies, luego se deberán retornar dichos elementos a su posición inicial, la secuencia anterior será tomada como una repetición. (5 series de 5 repeticiones) Hidratación: No olvidemos hidratar antes durante y después de cada ejercicio

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
costados en el piso con los pies agarrar los objetos (5 pelotas de medias) y lanzarlos hacia un balde ubicado a 6 mts de distancia del punto de lanzamiento, ganará quien realice más puntos, 1(una) encestada equivale a 10 puntos, cada participante tendrá 5 intentos. • Finalmente ganara quien logre 100 puntos

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
• Con los pies juntos llevar las manos a tocar la punta de los pies en lo posible sin flexionar las rodillas. (5 repeticiones de 30 segundos). • Pies separados llevar las manos a tocar la punta del pie derecho y luego pie izquierdo en lo posible sin flexionar las rodillas. (5 repeticiones de 30 segundos). • Cruzar los dedos y llevar las manos hacia arriba a tocar el cielo, en puntas de pies y sostenernos. (5 repeticiones de 20 segundos).

TIEMPO
20 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria