

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,08:00:00,09:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° 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 • Plancha isométrica: En posición de plancha, se deberá pasar con las manos 10 objetos de un punto a otro y luego retornarlos al punto inicial, sin que el abdomen tenga contacto con el suelo, la secuencia anterior será tomada como una repetición, se tomara un descanso de 30 segundos entre cada repetición. 5 series de 4 repeticiones Hidratación: No olvidemos hidratar antes durante y después de cada ejercicio • 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 Acostados 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