

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,09:10:00,11:10:00 |
| 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 :<br>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 :<br>Identifico las normas y principios establecidos para la realización de la práctica propia en el baloncesto                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                       |                         |
| PSICOSOCIAL :<br>Aplico las recomendaciones frente al respeto y cuidado de sí mismo en mis actividades cotidianas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                       |                         |
| LUDICA :<br>Exploro el contacto corporal con mis compañeros por medio de los juegos pre-deportivos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                       |                         |
| TEMA :<br>Mi cuerpo en el entorno                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                       |                         |
| SUBTEMAS :<br>capacidades físicas y deportivas desde el ci baloncesto                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                       |                         |
| IMPLEMENTACION :<br>Botellas plásticas, zapatos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                       |                         |
| FASES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                       |                         |
| FASE INICIAL :<br>ACTIVIDADES<br>• 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<br><br>TIEMPO<br>20 minutos |                |                       |                         |
| FASE CENTRAL :<br>ACTIVIDADES<br>• 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<br><br>TIEMPO<br>60 minutos                             |                |                       |                         |
| RETO :<br>ACTIVIDADES<br>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<br><br>TIEMPO<br>20 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                       |                         |
| FASE FINAL :<br>ACTIVIDADES<br>• 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).<br><br>TIEMPO<br>20 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                       |                         |

