PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO JOSE JOAQUIN CASAS (IED) (JOSE JOAQUIN CASAS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**EDWIN OCHOA CRUZ**
3. FECHA:	2021-07-14	4. HORA:	Miercoles,10:20:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Puente Aranda	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	2	9. CICLO:	1

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Experimenta las habilidades motrices básicas como vivencia en el entorno de acuerdo a las actividades recreodeportivas del centro de interés.

COGNITIVA :
Analiza cada uno de sus espacios, para su adaptación aptitudinal con cada uno de entes participantes del medio

PSICOSOCIAL :
Realizaremos dos pequeño conversatorio como una forma de recordar el tema de familia.

LUDICA :
Explora formas jugadas que involucra habilidades motrices básicas dentro y fuera de su entorno que le proporcione una alternativa de recreación y expresión lúdico deportiva.

TEMA :
Condición Física y precisión lanzamiento.

SUBTEMAS :
Coordinación especifica y acondicionamiento- ajuste postural con precisión, tiros.

IMPLEMENTACION :
Balón, pelotas, canasta. lazo.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"Toma de asistencia. Movilidad articular: - de manera céfalo-caudal, realizando movimientos pendulares, de rotación, apertura, etc. con cada uno de los segmentos mencionados por el profesor. Calentamiento general: - Activación, donde se realizara un movimiento constante mientras se sigue una secuencia de movimientos. "

TIEMPO
15'

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"Manteniendo una sana distancia, realizaremos: 1.Condición física cardio test básico. 1. 1- Pasos de enano, de línea lateral a línea lateral 2,saltos de caballo 3,carrera de relevos, adaptada 4, lanzar medias a canasta. 5, juego de parejas"

TIEMPO
35'

RETO :
ACTIVIDADES
Encestar canasta en diferentes posiciones, gana el que mas cestas realice en el menor tiempo posible. Saltar a dos pies cruzando la la sala de tu casa de extremo a extremo. La tarea consiste en realizarlo en el menor tiempo posible. Si salta de una manera diferente, se tiene que devolver, tendremos 2 puntos que serán los seguros, el niño al alcanzar este punto ya tendrá asegurada una parte del recorrido.

TIEMPO
10'

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Ejercicios de vuelta a la calma, respiración y estiramientos Sensaciones finales, preguntas generadoras. Realiza el ejercicio de estiramiento de forma estática, manteniendo la posición, sin rebotes.

TIEMPO
10'

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE JOAQUIN CASAS			Nombre Instructor: EDWIN OCHOA CRUZ	
2. Fecha:	2021-07-14	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Puente Aranda	
3. Hora:	Miercoles,10:20:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 11	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	BALONCESTO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1035002798	ANDRES JERONIMO BARRERA	Asistio
1018477467	MELANY BRAVO	Asistio
N37664467935	JALFRED ALEJANDRA FERNANDEZ	Asistio
1098779602	DANNA SOFIA GALVIS	Asistio
1118027371	NEYMAR STEFAN ZABALA	Asistio
1012426162	ANGEL DAVID FORERO	Asistio
1031835101	JUAN CARLOS MENDOZA	Asistio