PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO JOSE ASUNCION SILVA (IED) (JOSE ASUNCION SILVA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**DORIS PAOLA ROA NIÑO**
3. FECHA:	2022-08-10	4. HORA:	Miercoles,10:30:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	40
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Realiza patrones básicos de movimiento por medio de juegos para que el estudiante adapte su cuerpo a la practica del centro de interés

COGNITIVA :
Comprende la importancia de su autoestima y amor propio por medio de charlas cortas y situaciones reales de clase

PSICOSOCIAL :
Se proponen ejercicios y juegos para que el estudiantes pase un momento agradable y disfrute al máximo el centro de interés

LUDICA :
Realiza ejercicios que le genere disfrute y goce a los estudiantes

TEMA :
coordinación visomanual

SUBTEMAS :
lateralidad

IMPLEMENTACION :
balón, pelotas de tenis, conos , discos y aros

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Se realiza llamado de lista y explicación sobre los temas a trabajar en la clase - Realiza movilidad articular de miembros superiores a los inferiores y activación por medio de manejo balón y dribling con ejercicios básicos.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
- Nos ubicamos por grupos de 5 o 6 estudiantes. Y realizan el siguiente circuito: Cada uno de los ejercicios debe realizarse driblando - Salta cada uno de los aros adentro y afuera de él realizando coordinación, seguido cambias el disco de cono sin parar el dribling por ultimo cambia la pelota de disco y finalmente lanza realizando detención en 1 tiempo. Quien logre la cesta de primeras es el ganador. - Se realizan variaciones pasando los aros saltando en pie juntos , dribla saltando colocando un pie en cada aro. - Dribla mano izquierda, mano derecha y finalmente la mano dominante

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Realiza cada una de las pruebas en el orden que lo desee

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Retroalimentación - Estiramiento de miembros superiores a inferiores logrando volver a la calma

TIEMPO
20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE ASUNCION SILVA			Nombre Instructor: DORIS PAOLA ROA NIÑO	
2. Fecha:	2022-08-10	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,10:30:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 20	9. Nº de Semana: 40	
4. Grupo:	BALONCESTO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1014275315	tifany giselle romero	Asistio
1016960656	SARA SOFIA LÓPEZ	Asistio
1016961845	SAMANTHA LUCIA CEBALLOS	Asistio
1019102526	DAMIAN ANDRES LOBELO	Asistio
1019117793	DIANA VICTORIA DAVILA	Asistio
1023004361	HAROLD MATHIAS JIMENEZ	Asistio
1028405104	ARAM FERNANDO FORERO	Asistio
1028724677	IAN SANTIAGO SOCHA	Asistio
1031836443	BRIAN SANTIAGO ACHIPIZ	Asistio
1031836670	SAMUEL CUELLAR	Asistio
1141129039	SARA SOFIA MORCOTE	Asistio
1220214617	CRISTIAN SAMUEL CASTRO	Asistio
1220216026	DILAN STIVEN FLECHAS	Asistio
1141128949	EMILY SOFIA CUADROS	Asistio
1028725055	JUAN SEBASTIAN GARCIA	Asistio
1201239264	KEYLIN SOFIA MONTALVO	Asistio
1032944316	LEATH SALOME MONTEALEGRE	Asistio
1031835985	DYLAN CAMILO PARADA	Asistio
1031833939	JULIAN DAVID VANEGAS	Asistio