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:	2022-08-19	4. HORA:	Viernes,10:30:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	43
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	22
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
70 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