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,08:30:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	40
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	20
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,08:30:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 40	9. Nº de Semana: 20	
4. Grupo:	BALONCESTO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1016073717	DINA VALENTINA GARCIA	Asistio
1141127214	JUANITA ALEXANDRA GARNICA	Asistio
1118123680	MARIA LUCIANA MORA	Asistio
1011106368	BENJAMIN ADRIAN MUÑOZ	Asistio
1016957165	JUAN ANGEL RODRIGUEZ	Asistio
1029288561	ANDRES FELIPE ROMERO	Asistio
1031829011	KAREN DAHIANA WILCHES	Asistio
1028948638	LAURA PITA	Asistio
1028948639	SOFIA PITA	Asistio
1034785961	JONATHAN DAVID PINTO	Asistio
1042589927	LEONELA CABANA	Asistio
1141124866	VIVIAN ZAMARA PEREZ	Asistio
1014261540	JUAN DIEGO RODRIGUEZ	Asistio
1010843916	PAULA ANDREA SAAVEDRA	Asistio
1082496067	JUAN SEBASTIAN SARABIA	Asistio
1023396950	PAULA VALENTINA WALTEROS	Asistio
1012922484	JHONSON SMITH IBAÑEZ	Asistio
1014259506	SANTIAGO MAHECHA	Asistio
1028497519	DYLAN ANDRES OLARTE	Asistio
1016960012	ANDRES FELIPE TURMEQUE	Asistio