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:	2022-08-09	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	21
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	41
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. Se reta a si mismo a lograr cada una de las pruebas

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:	2022-08-09	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 21	9. Nº de Semana: 41	
4. Grupo:	BALONCESTO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141120271	NICOLAS AYALA	Asistio
1014217347	EDWARD ALEXANDER CEPEDA	Asistio
1120569524	CRISTIAN ANDRWEY DONATO	Asistio
1141118226	RAFAEL SANTIAGO HERNANDEZ	Asistio
1031817333	GIBRAM CAMILO GALEANO	Asistio
1028945169	DAVID ALEJANDRO MORENO	Asistio
1141119779	SARA VALERIA MARTINEZ	Asistio
1014230718	JEFRY ALEJANDRO PAEZ	Asistio
1141118570	JOSE DAVID SARABIA	Asistio
1025145892	JOAN GABRIEL CASTIBLANCO	Asistio
1141120102	LUISA FERNANDA ROA	Asistio
1141116766	DUVAN CAMILO HIGUERA	Asistio
1031814950	MICHAEL ANDRES RODRIGUEZ	Asistio
147865225	SANTIAGO ISRAEL INOJOSA	Asistio
1188963819	SARA SOFIA CASTRO	Asistio
1025063212	NICOL GARCIA	Asistio
1019989288	CARLOS SANTIAGO RUIZ	Asistio
1031815597	FELIPE GUEVARA	Asistio
1141121157	ANDRES MATEO ZAMORA	Asistio
1141118854	NICOLAS DAMIAN MELO	Asistio