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:	2022-08-23	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	45
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	23
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 practique y persevere hasta lograr cada uno de ellos

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
Realiza cada una de las pruebas propuestas por el formador para la clase: - Dribla con dos balones cambiando de una mano a otra - Realiza cambios de mano en medio de las piernas manteniendo la mirada al frente al realizar el ejercicio - Realiza ochos driblando manteniendo los pis uno al lado del otro sin moverlos. La idea es realizarlo con los menos dribling posibles

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar cada una de las pruebas, poniendo a prueba cada una de los ejercicios trabajados en clase

TIEMPO
20 minutos

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

TIEMPO
20 minutos