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:	2022-08-11	4. HORA:	Jueves,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
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:	2022-08-11	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,10:30:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 43	9. Nº de Semana: 22	
4. Grupo:	BALONCESTO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1106739386	ADRIAN ANDRES AVILA	Asistio
1076646683	LUZ ADRIANA CARDENAS	Asistio
1145224633	MARIA FERNANDA CASTILLO	Asistio
1070600687	SANTIAGO CORTES	Asistio
1023629864	TOMAS GARCIA	Asistio
1031653459	KEVIN ALEJANDRO GOMEZ	Asistio
1016950015	PAULA ALEJANDRA SANTOS	Asistio
1014180053	IVAN LEONARDO VELANDIA	Asistio
1127613062	ISABELLA VIDES	Asistio
1141114733	JOHAN ALEXANDER HIGUERA	Asistio
1016950081	SEBASTIAN ESTIVEN MENDIVELSO	Asistio
1141115770	JUAN ESTEBAN MEZA	Asistio
1031808728	HEVEN CAMILA ORJUELA	Asistio
1145224878	LIZET GABRIELA PAEZ	Asistio
1031810234	JOSHEP NICOLAS PINILLA	Asistio
1033717956	HEIDY VANESA NOVOA	Asistio
1029280412	LAURA SOFIA MENESES	Asistio
1121532526	ZANETGOLA MAESTRE	Asistio
1059765047	KAREN ANDREA MANQUILLO	Asistio
1145224491	DANIEL JULIAN RUIZ	Asistio
1021674162	ANGEL GABRIEL ROJAS	Asistio
1110060840	STIVEN ANDRES SANCHEZ	Asistio
1031812156	DANNA SOFIA PEÑA	Asistio
32472132	WICELYS BETZABETH LA ROSA	Asistio