**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,10:30:00,12:00:00 |
| 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