PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JHONNY ALEXIS LOZANO AGUIRRE**
3. FECHA:	2022-09-08	4. HORA:	Jueves,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	3	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Acondicionamiento Físico

COGNITIVA :
Acondicionamiento Físico

PSICOSOCIAL :
Trabajo de Equipo, respeto y compañerismo

LUDICA :
Respeto hacia sus pares y compañeros

TEMA :
Trabajo de habilidades físicas básicas , y destrezas motoras

SUBTEMAS :
Trabajo de habilidades físicas básicas , y destrezas motoras

IMPLEMENTACION :
Conos lazos balón

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Calentamiento Movilidad articular, elevación temperatura corporal, trabajo pre calentamiento por parejas trabajo de habilidades básicas del deporte

TIEMPO
20 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Trabajo de desplazamiento con dribling Acondicionamiento físico Trabajo fuerza de brazos y tren superior Trabajo tren inferior Trabajo abdominal y fuerza en el core Trabajo de coordinación Trabajo patrones básicos saltabilidas y deporte específico

TIEMPO
75 min

RETO :
ACTIVIDADES
Por equipos se dividen y el equipo que realice 15 canastas primero gana esto será saltando el lazo y encestando todos

TIEMPO
10 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma Hidratación Estiramiento y Retroalimentación

TIEMPO
20 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. CUNDINAMARCA			Nombre Instructor: JHONNY ALEXIS LOZANO AGUIRRE	
2. Fecha:	2022-09-08	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Jueves,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	BALONCESTO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023394025	ALEJANDRO HERNANDEZ	Asistio
1023392371	GABRIELA VELASCO	Asistio
1025547660	JUAN CAMILO BONILLA	Asistio
1023390059	JOEL SANTIAGO CORREDOR	Asistio
1029286092	JOHAN ALEXIS PINEDA	Asistio
1075271312	EDWAR SANTIAGO GUZMAN	Asistio
1024534209	GABRIEL DAVID ANGULO	Asistio
1011208902	LAURA VALENTINA GUTIERREZ	Asistio
1027529906	THOMAS CAMILO VARGAS	Asistio
1023387710	JUAN MANUEL VEGA	Asistio
1023374068	DEYNI ALEJANDRA AREVALO	Asistio
1029287555	LAURA VALENTINA MAYORGA	Asistio
1025064779	JUAN PABLO VELASCO	Asistio
1023389261	NATALY ALEJANDRA HERRERA	Asistio
1024533159	JEAN PIERRE CARDOZO	Asistio
1024529122	LUISA FERNANDA MAFLA	Asistio
1024528475	VIVIAN CAMILA MORALES	Asistio
1024509664	MIGUEL ANGEL MELO	Asistio
1019997279	GABRIELA SOLER	Asistio
1141331423	NELSON DANIEL CASTELLANOS	Asistio
1034784838	LICETH DANIELA ROJAS	Asistio