PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JHONNY ALEXIS LOZANO AGUIRRE**
3. FECHA:	2022-09-12	4. HORA:	Lunes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	4
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:	2022-09-12	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Lunes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	BALONCESTO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023394817	NICOLL GABRIELA ALVAREZ	Asistio
1023396208	LEANDRO STEVEN VELASQUEZ	Asistio
1023389139	JACOBO RUIZ	Asistio
1023389076	SAMUEL ALEJANDRO LOPEZ	Asistio
1029286624	SHARAY JULIANA ANGULO	Asistio
1023390892	VALENTINA GONZALEZ	Asistio
1023390891	GABRIELA GONZALEZ	Asistio
1022975761	SAMUEL POLANIA	Asistio
1024523869	JACOBO SALAZAR	Asistio
1023379604	IKER DANIEL FRAILE	Asistio
1024519285	JUAN SEBASTIAN MARIN	Asistio
1016956523	JOSE DANIEL CUERVO	Asistio
1023383647	FABIAN ANDRES JIMENEZ	Asistio
1029061016	GABRIEL MATTEO HERRERA	Asistio
1023165397	CARLOS ARTURO GARRIDO	Asistio
1024500976	DYLAN RENJIFO	Asistio
1021395789	JUAN ANDRES CORTES	Asistio
1023384751	JOHAN JERACK MACHADO	Asistio
1024524982	ANTHONY STIK YANCE	Asistio
1023396357	ALAN DAVID HINCAPIE	Asistio