PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JHONNY ALEXIS LOZANO AGUIRRE**
3. FECHA:	2022-09-09	4. HORA:	Viernes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	2
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:	2022-09-09	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Viernes,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	BALONCESTO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023394058	JUAN PABLO MARTIN	Asistio
1023394495	EIMMY NATHALY MORENO	Asistio
1028787527	PAULA ANDREA CARDENAS	Asistio
1023396570	GINETTE JULIETH RIAÑO	Asistio
1023384957	PAULA ANDREA CORTES	Asistio
1028869214	SOLANGEL RODRIGUEZ	Asistio
1023390662	LAURA SOFIA GONZALEZ	Asistio
1023378024	JUAN DAVID GONZALEZ	Asistio
1027529297	EVELIN ALEJANDRA SALAMANCA	Asistio
1013130208	LAURA SOFIA HERNANDEZ	Asistio
1023386472	JULIANA ROA	Asistio
1100959949	LIZETH DAYANA RODRIGUEZ	Asistio
1025146459	VIVIAN CAMILA UBAQUE	Asistio
1023385755	HEIDY JULIETH RODRIGUEZ	Asistio
1085095370	VALENTINA GOMEZ	Asistio
1011101924	DAVID LEONARDO DIAZ	Asistio
1024521545	GISED VIVIANA RAMIREZ	Asistio
1023386709	SANTIAGO ALARCON	Asistio
1025541211	JUAN SEBASTIAN VEGA	Asistio