PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JHONNY ALEXIS LOZANO AGUIRRE**
3. FECHA:	2022-09-13	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	3
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:	2022-09-13	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Martes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	BALONCESTO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1150437159	ZHARID VALERIA ZAMUDIO	Asistio
1206215125	KEVIN NIBARDO MEDINA	Asistio
1011217947	VALERY DANIELA COBOS	Asistio
1013011147	LIZETH DAYANA MATEUS	Asistio
1028700625	SARA ANGELINE BRAVO	Asistio
1034295720	SARA CAMILA BAUTISTA	Asistio
1029285876	ALEJANDRO SALAZAR	Asistio
1023387281	MANUEL JULIAN ROMERO	Asistio
1031424348	SARA GABRIELA DEVIA	Asistio
1028888910	MIGUEL ANGEL HUERTAS	Asistio
1034298573	LAURA NATALIA GOMEZ	Asistio
1011215101	KETHERIN DAYANA CARO	Asistio
1013120926	MARLON ALEJANDRO HOSPITAL	Asistio
1023393165	DANNA SOFIA MUÑOZ	Asistio
1024524102	EVELIN VALENTINA SALCEDO	Asistio
1027528012	NAOMI VALENTINA TORRES	Asistio
1023384537	KAROL MILENA VANEGAS	Asistio
1034784680	MIGUEL ANGEL PARRA	Asistio
1024540340	JUAN ESTEBAN HUERTAS	Asistio