PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**GABRILEL ENRIQUE FUENTES PITALUA**
3. FECHA:	2023-02-14	4. HORA:	Martes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Domina la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas.

COGNITIVA :
Identifica métodos para el desarrollo de cada una de las capacidades físicas y los aplica.

PSICOSOCIAL :
Selecciona técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de sus emociones, en situaciones de juego y actividad física.

LUDICA :
Decide las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.

TEMA :
• Coordinación General • Coordinación Especial • Flexibilidad • Resistencia • Fuerza • Velocidad"

SUBTEMAS :
Equilibrio Ritmo Anticipación Orientación Diferenciación"

IMPLEMENTACION :
Balones , Conos , Aros

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Verificación de las normas de seguridad del escenario Registro de asistencia ,Presentación de la actividad , Socialización de los objetivos , explicación del tema Psicosocial (Elementos de la autoestima Auto conocimiento. El auto conocimiento consiste en conocer las partes que conforman al “yo” de la persona.) ,Movilidad Articular , Calentamiento , Estiramiento

TIEMPO
15 Minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Pasamos el balón alrededor de la cabeza sin que la toque lo más rápido posible. Pasamos el balón alrededor de la cintura sin que la toque lo más rápido posible. Pasamos el balón alrededor de las dos piernas sin que las toque y lo más rápido posible.

TIEMPO
80 Minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Pasamos el balón entre las dos piernas abiertas sin que las toque y lo más rápido posible

TIEMPO
10 Minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma , control y relajación de la respiración, Retroalimentacion de la actividad, Estiramiento , despedida

TIEMPO
15 Minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SANTA ANA SUR			Nombre Instructor: GABRILEL ENRIQUE FUENTES PITALUA	
2. Fecha:	2023-02-14	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Martes,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	BALONCESTO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023975566	CRISTIAN SMITH TORO	Asistio
1023971221	BAYRON VALENCIA	Asistio