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:	2023-02-02	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Selecciona movimientos de desplazamiento y manipulación.

COGNITIVA :
Promueve el dialogo y la transmisión de ideas u opiniones con otros.

PSICOSOCIAL :
Reconoce el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de su formación.

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 :
Conos , lasos , Balones

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 (el cuerpo humano como territorio de derechos Normas de convivencia) ,Movilidad Articular , Calentamiento , Estiramiento

TIEMPO
15 Minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Desplazamientos: Individuales Carreras al frente; en curva (en "s") (en "u") (en "w"); con arrancada explosiva; con cambio de velocidad (o ritmo); con cambio de dirección (sin cruce de pie); con cambio de dirección (con cruce de pie); hacia atrás (de espaldas)

TIEMPO
80 Minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Mayor numero de saltos en un pie

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:	2023-02-02	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Jueves,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	BALONCESTO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023970801	JUAN DAVID CAMPOS	Asistio
1073718680	YEISON ANDRES BARRANTES	Asistio
1023972736	CRISTIAN JULIAN PARRA	Asistio