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:	2023-02-28	4. HORA:	Martes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Cuida de su postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos.

COGNITIVA :
Ejercita técnicas de actividades físicas alternativas, en buenas condiciones de seguridad.

PSICOSOCIAL :
Logra manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación.

LUDICA :
Comprende las características del juego y las pone en práctica para su realización.

TEMA :
tema 02.- El juego con balón • Posición • Recepción del balón • Sujeción del balón • Protección del balón

SUBTEMAS :
Actividades Rítmicas Y Juego

IMPLEMENTACION :
Balones , Conos

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 (La autoestima es la valoración que tenemos de nosotros mismos.) ,Movilidad Articular , Calentamiento , Estiramiento

TIEMPO
15 Minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
tema 02.- El juego con balón • Posición • Recepción del balón • Sujeción del balón • Protección del balón

TIEMPO
80 Minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Rotaciones del balón alrededor de la cintura

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