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:	2023-02-16	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. Nº DE SEMANA:	3
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 :
Promueve la responsabilidad en el desarrollo de las actividades trabajadas.Identifica y comprende los prejuicios y estereotipos en mi entorno social."

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

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

SUBTEMAS :
Agilidad Diferenciación Motriz (Coordinación inter e intramuscular)

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 (el cuerpo humano como territorio de derechos Normas de convivencia) ,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. Pasamos el balón entre las dos piernas abiertas sin que las toque y lo más rápido posible Combinamos los tres primeros pasos en un ejercicio

TIEMPO
80 Minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Hacemos rodar el balón por el suelo alrededor de nuestro cuerpo, impulsándolo con la yema de los dedos

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:	2023-02-16	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Jueves,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	BALONCESTO 2		10. Edades:	

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