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:	2023-03-30	4. HORA:	Jueves,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. Nº DE SEMANA:	1
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 :
Reconoce la importancia de la formación de hábitos de postura e higiene corporal.

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

TEMA :
Actividades Rítmicas Y Juego

SUBTEMAS :
Equilibrio Ritmo Anticipación Orientación Diferenciación"

IMPLEMENTACION :
Balones , conos y 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 (Normas de convivencia autoestima) ,Movilidad Articular , Calentamiento , Estiramiento

TIEMPO
15 Minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Pre-deportivos y Deporte Especifico 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
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