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:	2023-03-28	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Construye relaciones sociales con base en la amistad y el reconocimiento a la diferencia y la dignidad.

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

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

SUBTEMAS :
"• Salud Corporal • Responsabilidad • Conocimientos Generales"

IMPLEMENTACION :
Balones , Cono , Lazos

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
Mejorar el manejo y agarre de balón – Por parejas, pegados espalda con espalda pasarse un balón lateralmente de derecha a izquierda. Variante: variar la dirección y velocidad. Aumentar número de personas, se colocan haciendo círculo dándose la espalda. A más personas, podemos poner más balones, mayor dificultad Por parejas, pegados espalda con espalda pasarse un balón verticalmente de arriba a abajo. Variante: variar la dirección y velocidad

TIEMPO
80 Minutos

RETO :
ACTIVIDADES
– Por parejas, pegados espalda con espalda pasarse un balón verticalmente de arriba a abajo.

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