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:	2023-03-29	4. HORA:	Miercoles,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 :
Selecciona movimientos de desplazamiento y manipulación.

COGNITIVA :
Domina la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas.

PSICOSOCIAL :
Selecciona técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de sus emociones, en situaciones de juego y actividad física.

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 :
Balones , aros , y cono

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
Hacemos rodar el balón por el suelo alrededor de nuestro cuerpo, impulsándolo con la yema de los dedos. Hacemos rodar el balón por el suelo entre las dos piernas (sin mover los pies9, impulsándolo con la yema de los dedos. Lanzamos el balón hacia arriba e intentamos cogerlo con las dos manos y sin mover los pies. Lanzamos el balón hacia arriba y lo recogemos por detrás de la espalda con las dos manos sin girarnos y sin mover los pies. Lanzamos el balón desde la parte de atrás hacia delante y lo cogemos con las dos manos sin mover los pies (ejercicio contrario al anterior)

TIEMPO
80 Minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Pasamos el balón alrededor de las dos piernas 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