

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. SIDAUTO			Nombre Instructor: DORIS PAOLA ROA NIÑO		11. OBJETIVO DE CLASE
2. Fecha:	2019-04-02	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Engativa	Promover la responsabilidad en los estudiantes por medio de tareas sencillas de cumplimiento como uniforme, hidratación, presentación personal e higiene	
3. Hora:	Martes,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 9	9. N° de Semana: 5	Realizar ejercicios de coordinación dinámica buscando que el estudiante adapte movimientos a situaciones variables	
4. Grupo:	BALONCESTO 2		10.	Realizar ejercicios que trabajen el fundamento del drible y de esta manera lograr una adecuada realización	
12.PART	E	13. TEMA/CONTENIDOS	14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD	15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES	16. OBSERVACIONES
17. INICIAL	- Introducción - Movilidad Articular - Calentamiento general y especifico - Estiramiento		25 minutos	- Toma de lista y explicación de los objetivos de la clase. - Movilidad articular de todo el esquema corporal - Trote suave de ida y vuelta hacia adelante y hacia atras,desplazamientos laterales izquierda y derecha, rodillas hasta el pecho y taloneo hasta mitad de cancha y velocidad hasta linea final. - Realizan estiramiento tren superior e inferior	
18. CENTRAL	- Ejercicios de manejo de balón y dribling		75 minutos	Individualmente cada estudiante realizara una serie de ejercicios donde pondrá a prueba su manejo de balón. - Lanzar el balón adelante hacia atrás, recibéndolo con las manos y sin que el balón caiga al suelo. - Pasar el balón en medio de las piernas con un limite de rebotes establecidos. - Caminar de una linea lateral a la otra mientras pasa el balón en medio de las piernas máximo con 2 dribling. - Driblar 2 balones de manera simultanea y realizar cierta cantidad de cambios de mano. El estudiante debe practicar de manera autónoma y la profesora hará las correcciones y ayudas necesarias para que logre cada uno de los ejercicios teniendo en cuenta el proceso.	
19. FINAL	- Vuelta a la calma - Retroalimentación - Estiramiento		201 minutos	- Hidratacion - Se realiza retroalimentacion de todo lo visto en clase, aclaramos dudas y corregimos errores. - Estiramiento tren superior e inferior: individual y por parejas	

DORIS PAOLA ROA NIÑO

Firma del Instructor

ASISTENCIA

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. SIDAUTO			Nombre Instructor: DORIS PAOLA ROA NIÑO	11. OBJETIVO DE CLASE
2. Fecha:	2019-04-02	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Engativa	Promover la responsabilidad en los estudiantes por medio de tareas sencillas de cumplimiento como uniforme, hidratación, presentación personal e higiene
3. Hora:	Martes,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 9	9. N° de Semana: 5	Realizar ejercicios de coordinación dinámica buscando que el estudiante adapte movimientos a situaciones variables
4. Grupo:	BALONCESTO 2		10. Edades:	Realizar ejercicios que trabajen el fundamento del drible y de esta manera lograr una adecuada realización
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1010843916	PAULA ANDREA SAAVEDRA			Asistio
1014265793	MILAN THOMAS MALDONADO			Asistio
1028499814	JOHAN SEBASTIAN GARCIA			Asistio
1028948638	LAURA PITA			Asistio
1028948639	SOFIA PITA			Asistio
1028949771	JUAN ESTEBAN MONTERROSA			Asistio
1031828810	DANIEL ESTEBAN ARCOS			Asistio
1031829868	ISABELLA TORRES			Asistio
1042589927	LEONELA CABANA			Asistio
1082496067	JUAN SEBASTIAN SARABIA			Asistio
1139836457	JHOSED ANDRES ROJAS			Asistio
1141124866	VIVIAN ZAMARA PEREZ			Asistio
1118123680	MARIA LUCIANA MORA			Asistio
1016959477	RONALD SANTIAGO CAMACHO			Asistio
1016599596	ANDERSON JOSE CHALA			Asistio
1071789944	YOJAN SANTIAGO GIRALDO			Asistio
1145226457	SARA VALENTINA PAEZ			Asistio

DORIS PAOLA ROA NIÑO

Firma del Instructor

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO