

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. JOSE ASUNCION SILVA			Nombre Instructor: DORIS PAOLA ROA NIÑO		11. OBJETIVO DE CLASE
2. Fecha:	2019-04-05	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:	Viernes,06:30:00,08:30:00	6. N° de Sesion: 10	9. N° de Semana: 5	Realizar ejercicios de coordinación dinámica buscando que el estudiante adapte movimientos a situaciones variables	
4. Grupo:	BALONCESTO 3		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		20 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

