PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO JOSE JOAQUIN CASAS (IED) (JOSE JOAQUIN CASAS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**EDWIN OCHOA CRUZ**
3. FECHA:	2021-07-16	4. HORA:	Viernes,13:00:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Puente Aranda	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	2	9. CICLO:	1 ,2

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Identifica diversos aspectos técnicos y acciones motrices básicas desde las prácticas recreo deportivas del baloncesto.

COGNITIVA :
Distingue y reconoce en la práctica recreo deportiva los fundamentos del baloncesto.

PSICOSOCIAL :
Realiza prácticas deportivas de cada sesión se hace una socialización de cómo se sintieron y desde la casa realizando sus ejercicios y como sus familias les ayudan para realizar su sesión de clase.

LUDICA :
Dentro de las prácticas deportivas de cada sesión se hace una socialización de cómo se sintieron y desde la perspectiva de cada uno (el nnaj que desee libremente participar) exponga quien cree realizo mejor las actividades

TEMA :
Coordinación viso manual con y sin elemento

SUBTEMAS :
Coordinación especifica del deporte. Coordinación especifica del deporte . viso manual .

IMPLEMENTACION :
Pelotas y un balón. Bomba o globo

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Movilidad articular: - de manera céfalo-caudal, realizando movimientos pendulares, de rotación, apertura, etc. con cada uno de los segmentos mencionados por el profesor. Calentamiento general: - Activación, donde se realizara un movimiento constante mientras se sigue una secuencia de movimientos. Juego captura la bandera: dos equipos grandes, el objetivo es tomar la bandera del equipo rival. Lo puedes hacer en compañía de tus familiares.

TIEMPO
15

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Ejercicios con pelotas: extremidades inferiores superficies de contacto del pie. control del elemento .Ejercicios de control con mano derecha y mano izquierda: Lanzar la pelota o globo al aire y aplaudir una vez, dos veces y tres veces (2 minutos por ejercicio) .Lanzar la pelota o globo al aire y aplaudir detrás de la espalda una y dos veces. Lanzar la pelota o globo al aire y dar un giro de 90 y 180º y entre otros ejercicios variados de coordinación viso manual con globo

TIEMPO
45'

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar 15 controles con el balón o globo con cada mano. Realizar 10 movimientos de control de pelota o globo con la mano, lanzar al aire sentarse y atrapar la pelota. Realizar giros en que lo haga con mayor fluidez el movimiento gana.

TIEMPO
15

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Realiza el ejercicio de estiramiento de forma estática, manteniendo la posición, sin rebotes, ni movimientos bruscos. Respira profundamente y espira el aire de tus pulmones mientras ejecutas el estiramiento, así ayudarás al músculo en su elongación. Se realizaran en los tiempos establecidos poe el formador.

TIEMPO
15

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE JOAQUIN CASAS			Nombre Instructor: EDWIN OCHOA CRUZ	
2. Fecha:	2021-07-16	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Puente Aranda	
3. Hora:	Viernes,13:00:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 12	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	BALONCESTO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
N37663158614	MAYORLI ALEXANDRA ARDILA	Asistio
1020795054	DANIELA GALINDO	Asistio
1024545605	ANDERSON CAMILO HERNANDEZ	Asistio
1034783864	KAROLL MICHELL LOZANO	Asistio
1018497413	ESTEBAN SANTIAGO PIÑATE	Asistio
1021933174	MARIANELLA QUIROZ	Asistio
1028873226	DANNA SOFIA ESTRADA	Asistio
1020001156	ISABELLA QUIÑONES	Asistio