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:	2021-08-03	4. HORA:	Martes,10:00:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	17
7. LOCALIDAD:	Puente Aranda	8. Nº DE SEMANA:	9
8. ZONA:	2	9. CICLO:	4

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Vivenciar múltiples formas de movimiento con y sin elemento utilizando el juego como mecanismo de enseñanza y aprendizaje para desarrollar habilidades motrices coordinativas desde las destrezas básicas del baloncesto.

COGNITIVA :
Reconocer las habilidades motrices básicas a traves del movimiento, juegos y actividades deportivas que potencialicen el desarrollo técnico del baloncesto y la formación integral del estudiante.

PSICOSOCIAL :
Reconoce la importancia de generar estrategias de autocontrol durante las actividades. Definimos que es familia.

LUDICA :
Explorar las habilidades motrices de base aplicadas al baloncesto, por medio del juego y la interacción en el centro de interés contribuyendo en la formación integral desde el deporte.

TEMA :
FORTALECE LA VELOCIDAD DE REACCION MEDIANTE ACTIVIDADES DE PISO PARA FORTALECER LAS HABILIDADES Y DESTREZAS EN EL JUEGO.

SUBTEMAS :
VELOCIDAD DE REACCION PARA APLICARLA EN LAS ESTRETEGIAS DE JUEGO DEL BALONCESTO

IMPLEMENTACION :
Balón o pelota, hidratación.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Calentamiento general, calentamiento y especifico. Intervienen todos los segmentos corporales. Se diseña una rutina de arobicos con diferentes ejercicios de salto pies en diferentes direcciones y velocidades. taloneo con elemento ,tijeras, Vueltas rápidas cortas, juego laterales todo esto teniendo en cuenta sus series y repeticiones.

TIEMPO
15 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Cambiar el pie adelantado al realizar el desplazamiento. Juego Nombre del juego: El primero en llegar. Objetivo: Realizar los desplazamientos al frente y atrás. Materiales: Banderas. Desarrollo: A la voz de mando del profesor, los estudiantes realizarán desplazamientos hacia el frente hasta llegar a la bandera o punto establecido por el formador a la que voltearán y regresarán con desplazamientos hacia atrás hasta incorporarse a la formación, en la que serán los últimos. Observaciones: Para ejecutar el desplazamiento se debe comenzar moviendo el pie más cercano al lugar donde se van a realizar los desplazamientos. Acelerar y mantener. ... Subir escaleras corriendo. ... Saltar la cuerda. ... Repeticiones en un mismo lugar. ... Abdominales. ... Jugar al perseguidor. ... Sentadillas. ...

TIEMPO
45 Minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
“La Sombra”: Hacer lo que haga el compañero que siempre debe estar en movimiento. el que lo realice mas rápido y de mejor manera gana.

TIEMPO
15 Minutos.

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. 15 " c/u.

TIEMPO
15 Minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE JOAQUIN CASAS			Nombre Instructor: EDWIN OCHOA CRUZ	
2. Fecha:	2021-08-03	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Puente Aranda	
3. Hora:	Martes,10:00:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 17	9. Nº de Semana: 9	
4. Grupo:	BALONCESTO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1027150857	JULIAN ESTEBAN MEDINA	Asistio
1029142367	ANGEL ESTEBAN PARDO	Asistio
1029721713	NICOLA ANDREY TORRES	Asistio
1019605942	YULIAN LIBARDO AGUIRRE	Asistio
1123206196	YURI ARGENIS DAZA	Asistio
1111481748	ANDREA BECERRA	Asistio