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:	2021-08-10	4. HORA:	Martes,10:00:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Puente Aranda	8. Nº DE SEMANA:	10
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 niños 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. La marcha: apoyo sucesivo y alternativo de los pies sobre la superficie de desplazamiento, sin que exista fase aérea. La carrera: apoyo sucesivo y alternativo de los pies sobre la superficie de desplazamiento, impulsando el cuerpo del sujeto en una dirección determinada. Las cuadrupedias: formas de desplazamientos por el plano horizontal en las que el tren superior interviene de forma activa e importante.

TIEMPO
45 Minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Me convierto en estatua": un compañero intentará realizar un gesto corporal y, si lo hace, se convierten en estatuas. Gana el que quede lo realice mas rápido.

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:	2021-08-10	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Puente Aranda	
3. Hora:	Martes,10:00:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 19	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	BALONCESTO 3		10. Edades:	

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