**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,13:00:00,14:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | BALONCESTO | 6. Nº DE SESIÓN: | 19 |
| 7. LOCALIDAD: | Puente Aranda | 8. Nº DE SEMANA: | 10 |
| 8. ZONA: | 2 | 9. CICLO: | 1 ,2 |

**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

**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,13:00:00,14:30:00 | 6. Nº de Sesion: 19 | 9. Nº de Semana: 10 | |
| 4. Grupo: | BALONCESTO 2 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **N37663158614** | MAYORLI ALEXANDRA ARDILA | Asistio |
| **1028403463** | EDWIN YESID DIAZ | Asistio |
| **1028403464** | ENDER ALFONSO DIAZ | Asistio |
| **1043314953** | EMILY FONSECA | Asistio |
| **1028788220** | HOLMAN YAMITH FRANCO | Asistio |
| **1020795054** | DANIELA GALINDO | Asistio |
| **1018497413** | ESTEBAN SANTIAGO PIÑATE | Asistio |
| **1021933174** | MARIANELLA QUIROZ | Asistio |
| **1011221298** | DIEGO ALESSANDRO VICTORIA | Asistio |
| **1028873226** | DANNA SOFIA ESTRADA | Asistio |