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:	2021-08-13	4. HORA:	Viernes,13:00:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	20
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:	2021-08-13	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Puente Aranda	
3. Hora:	Viernes,13:00:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 20	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	BALONCESTO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1043314953	EMILY FONSECA	Asistio
1020795054	DANIELA GALINDO	Asistio
1024545605	ANDERSON CAMILO HERNANDEZ	Asistio
1018497413	ESTEBAN SANTIAGO PIÑATE	Asistio
1021933174	MARIANELLA QUIROZ	Asistio
1028873226	DANNA SOFIA ESTRADA	Asistio
1020001156	ISABELLA QUIÑONES	Asistio