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:	2021-08-17	4. HORA:	Martes,10:00:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	21
7. LOCALIDAD:	Puente Aranda	8. Nº DE SEMANA:	11
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 con la finalidad de una mejora significativa a los fundamentos técnicos del baloncesto.

COGNITIVA :
Reconocer las habilidades motrices básicas de movimiento por medio de juegos y actividades deportivas que potencialicen su desarrollo técnico del baloncesto y formación integral del estudiante.

PSICOSOCIAL :
Utiliza de forma constante estrategias de auto control (respiración profunda, conteo, entre otras). Sistemas familiar.

LUDICA :
Explorar desde el juego actividades que me permiten fortalecer mis habilidades motrices coordinativas y deportivas del baloncesto, contribuyendo hacia la formación integral del estudiante.

TEMA :
EXPLORA LA VARIACIÓN DEL MOVIMIENTO POR MEDIO SALTOS PARA LA MEJORA DE LAS HABILIDADES MOTRICES BASICAS "

SUBTEMAS :
HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS ESPECIALES POR MEDIO DE EJERCICIOS INDIVIDUALES

IMPLEMENTACION :
Balón

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
Saltar estirando: estirar los brazos y las piernas hacia los lados como una estrella de mar mientras se salta, recoger los brazos y las piernas hacia el cuerpo para centrarse en el aterrizaje. Saltos con pliegues: flexionar las rodillas y levantar los talones mientras se salta. Saltos de obstáculos: saltar de lado a lado o de adelante hacia atrás sobre un obstáculo de simulación. Saltos de un pie: levantar una rodilla y saltar sobre la pierna de pie; alternar (¡esto también es un gran desafío de equilibrio!). Pies entrecruzados: saltar hacia arriba, luego cruzar un pie delante del otro. En el siguiente salto, cambiar de pie y continuar.

TIEMPO
45 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Conteo el mayor números de saltos en un minuto. gana el estudiante con el mayor número.

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:	2021-08-17	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Puente Aranda	
3. Hora:	Martes,10:00:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 21	9. Nº de Semana: 11	
4. Grupo:	BALONCESTO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1027150857	JULIAN ESTEBAN MEDINA	Asistio
1029142367	ANGEL ESTEBAN PARDO	Asistio
1013263760	JEIMY VIVIANA RUIZ	Asistio
1029721713	NICOLA ANDREY TORRES	Asistio
1019605942	YULIAN LIBARDO AGUIRRE	Asistio
1123561781	NICOLTH NATALIA MONTERO	Asistio
1123206196	YURI ARGENIS DAZA	Asistio
1111481748	ANDREA BECERRA	Asistio