PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA GAITANA (IED) (LA GAITANA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**DUVAN HARLEY AGUDELO GONZALEZ**
3. FECHA:	2021-10-05	4. HORA:	Martes,10:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Suba	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	1	9. CICLO:	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Reconocer diversas técnicas del baloncesto que permitan mejorar las capacidades coordinativas, generando un compromiso por las actividades que fomenten la disciplina y el desarrollo de habilidades para el cumplimiento de tareas en tiempos determinados.

COGNITIVA :
Valorar las habilidades físicas y técnicas del baloncesto, reconociendo los conceptos del deporte y su reglamento con el fin de , aceptar, respetar, y apreciar las cualidades del centro de interés a nivel básico y ejecutar las técnicas de la mejor manera posible, para fomentar la práctica física como un reflejo de la calidad de vida de cada estudiante.

PSICOSOCIAL :
Relacionar el centro de interés con las normas, no solo en la institución educativa sino en varios escenarios, especialmente en la familia y todo lo trascendente de este entorno donde como en el el Baloncesto se pueden trabajar varias similitudes positivas.

LUDICA :
Vivenciar diversas prácticas deportivas y lúdicas, que permitan expresar las emociones a través de dinámicas en espacios de convivencia seguros aplicados al baloncesto fomentando un adecuado uso del tiempo y el cuidado de su entorno y de sí mismo.

TEMA :
Evalúa las capacidades físicas aplicadas al baloncesto

SUBTEMAS :
Determina las capacidades físicas de resistencia, fuerza, y flexibilidad que posee, por medio de pruebas básicas que permitan reconocer el estado en el que inician el proceso en el centro de interés.

IMPLEMENTACION :
Balones de baloncesto, conos, aros, impacto desarrollado en cancha de Baloncesto

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Inicialmente se da la bienvenida al grupo de escolares a los NNAJ de séptimo grado de la IED GAITANA, adentrándose a la metodología pedagógica, lúdica del centro de interés, conducida por el docente a cargo, planteando objetivos generales y específicos del impacto en relación a las dimensiones desarrolladas por el programa JEC con lenguaje, sencillo y agradable promoviendo los buenos hábitos y el desarrollo de habilidades por medio principalmente del juego. (5 minutos) DINÁMICA, CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR Se inicia organizando a los estudiantes en grupos de 3 o 4 personas donde dos escolares tendrán pelota y los otros dos no, estarán situados alrededor de un aro ubicado en el piso, los que no tienen pelota realizarán movilidad articular de manera caudocefálica, mientras los que sí tienen pelota la rebotarán (driblar) dentro y fuera del aro, después de 3 ejercicios de movilidad articular intercambiarán roles, hasta completar los movimientos indicados por el formador. Esta misma dinámica funcionará para la activación cardiovascular, con calentamientos estáticos y con intensidad progresiva, se recalca la importancia de las rotaciones oportunas y dinámicas para estar siempre en movimiento.

TIEMPO
15minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Dando continuidad a los grupos de 3 o 4 personas, se ubican los aros a lo ancho de la campo de baloncesto y en la linea inicial del mismo, esto para indicar y dar a conocer las dimensiones de la misma a todos los escolares mientras hacen recorridos a lo largo de ella,rebotando el balón de Baloncesto que debe ser orientado siempre hacia adelante primero de manera pausada y controlada; después de forma competitiva junto con los otros grupos. la tarea que se le asigna a los escolares que no tienen balón es un trabajo físico con posición de sentadilla rompiendo 90 grados mientras que los compañeros/as vuelven de su recorrido de (rebote) dribiling de balón Variables: realizar el dribling con la mano dominante realizar el ejercicio con la mano no dominante realizar el dribling a lo largo del campo de espaldas realizar el ejercicio de manera lateral realizar el dribling de manera lateral con mano no dominante Siguiendo con la misma estructura organizacional de los grupos, se suman más aros para que solo estén organizados en parejas y asi tengan contacto más continuo con el balon; de esta forma el siguiente ejercicio va enfatizado a finalizar el rebote o dribling del balón con lanzamiento hacia el tablero, para ello ya no se comienza de la línea inicial, sino desde la línea del medio campo, desde allí se parte, para llegar con más prontitud al lanzamiento. Variables: el primer lanzamiento será desde la línea de 3 puntos después de varias rondas y feedbacks positivos, se acercan los aros un metro más para tomar el tiro ya de dos puntos después del rebote orientado del balón Finalmente con la misma estructura organizacional los aros de cada pareja se ubican sobre la línea de la bomba de 3 puntos, en este ejercicio se deja de lado el dribling o rebote de balón para llegar al tablero y sencillamente se especifican las bases del “doble ritmo” para hacer el lanzamiento lo más cercano al tablero y en el aire. Por último se dan unos minutos de juego libre poniendo en práctica lo aprendido, conformando equipos con los que no estuvieron relacionados en la sesiòn esto para desarrollar una mayor cohesión de todo el grupo de escolares, recordando lo vital de la comunicación con todos los miembros del equipo, relacionado con la familia y las normas a seguir.

TIEMPO
70 Minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Para nuestro reto de la sesión se busca lograr el mayo número de cestos efectivos con los diversos recorridos que se practicarán en el día entre la pareja, el cesto tendrá más valor si se toma el tiro con dribling y lanzamiento desde la línea de 3 puntos, tendrá un valor medio si se rebota y se lanza dentro de la bomba y tendrá un valor mínimo si se realiza el tiro desde el doble ritmo y sin driblar.

TIEMPO
20 Minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

La vuelta a la calma representará las actividades más ligeras después de la sesión de trabajo, aquí el objetivo es el de favorecer la vuelta a la normalidad, acelerar la recuperación promoviendo el reposo y valorar los resultados, errores, aprendizajes obtenidos en el impacto, se realizarán ejercicios de elongación de algunos músculos enfatizando el tren superior y las zonas mas cargas en la sesión, se realizan tambien desplazamientos lentos y cercanos para facilitar el feedback del formador, además se procurará llevar al escolar a problematizar y reflexionar acerca de situaciones del juego y cómo las lleva a su vida cotidiana, esto permitirá una reflexión activa e instantánea de todo lo aprendido

TIEMPO

10 Minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA GAITANA			Nombre Instructor: DUVAN HARLEY AGUDELO GONZALEZ	
2. Fecha:	2021-10-05	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Martes,10:30:00,12:30:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	BALONCESTO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1031652272	DILAN JOHAN JIMENEZ	Asistio
1128848740	YAZMIN SOFIA MOSQUERA	Asistio
1085181915	YESENIA ANDREA ZAMBRANO	Asistio
1069260091	JESSICA FERNANDA VARGAS	Asistio
1141119557	NATALY LIZETH TULA	Asistio
1032510720	ANGELO JOSE ORTIZ	Asistio
1127619259	NOELY VALERIA ROJAS	Asistio
N37664450887	VALERY ANDREINA PATRIZ	Asistio
1030060140	CARMEN MARCELA USCATEGUI	Asistio