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:	2021-10-07	4. HORA:	Jueves,10:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	3
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, platillos

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) DINAMICA DE CALENTAMIENTO Se realiza para empezar el impacto, un juego de “La lleva” adaptado con el balón de baloncesto, que consiste básicamente en ir driblando o rebotando el balón con la intención de tocar a los demás con el brazo libre sin dejar de tener control sobre el balón, se dará continuidad a los que se toquen para que tomen un nuevo balón y se vayan sumando hasta que sean muchos teniendo la intención de toca con su brazo libre a los que quedan libres. Siguiente a ello se realizará una movilidad articular y elongación de los músculos de manera caudocefalica mientras se explica y detalla la fase central

TIEMPO
15 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Se realizan grupos de 2 o 3 personas, se ubican 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, las demarcaciones y las zonas buscando la familiarización con el campo con 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 con constante (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 hayan estado relacionados en la sesión, 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, todos los cestos tendrán el mismo valor si se toma el tiro con dribling y lanzamiento desde la línea, si se rebota y se lanza dentro de la bomba y si se realiza el tiro desde el doble ritmo y sin driblar, lo importante será que si se anota de una manera, no se podrá en el siguiente anota desde ese mismo tiro.

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 más 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:	2021-10-07	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Jueves,10:30:00,12:30:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	BALONCESTO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1013116821	TIFFANY XIMENA LOSADA	Asistio
1021313131	SEBASTIAN HERNANDEZ	Asistio
1028942837	KENER DAVID DIAZ	Asistio
1028944539	LAURA DANIELA HERRERA	Asistio
1031841469	DANNA VALENTINA MASS	No asistio
1033105136	MARIA CAMILA CLAVIJO	Asistio
1097190711	FREDERICK ALEXANDER GARCIA	Asistio
1031817892	TOMAS FELIPE MENDIETA	No asistio
1147486801	MAICOL ANDRES JIMENEZ	Asistio
1031654913	ANA SOFIA CONTRERAS	Asistio