PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LUIS ANGEL ARANGO (IED) (LUIS ANGEL ARANGO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**ESTEFANY MARCELA ZAMBRANO FORERO**
3. FECHA:	2021-10-21	4. HORA:	Jueves,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	37
7. LOCALIDAD:	Fontibón	8. Nº DE SEMANA:	20
8. ZONA:	2	9. CICLO:	3 ,4

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Comprender las exigencias tecnico-tacticas del baloncesto a través de ejercicios individuales y grupales que permitan la mejorar la ejecución de los fundamentos necesarios para la práctica del centro de interés.

COGNITIVA :
Reconocer las habilidades físicas y técnicas necesarias para la práctica del baloncesto por medio de diversas actividades que promuevan una buena ejecución de las mismas, fomentado un aprendizaje progresivo que le permita reconocer cuando, como y para que puede utilizarlas en situaciones de juego.

PSICOSOCIAL :
reconozco el sentido de la familia como garantes de derechos NNAJ "DISCIPLINA" construyendo con los estudiantes un conversatorio, partiendo del tema dado, teniendo en cuenta los aspectos importantes y puntos de vista de cada uno, haciendo énfasis en el respeto de participación de cada estudiantes , trabajando los temas mediante los cortometrajes y lecturas propuestas.

LUDICA :
Establecer relaciones de empatía con los compañeros a través de juegos de integración y apropiación en el baloncesto para mejorar el trabajo en equipo y las técnicas individuales del centro de interés.

TEMA :
Aplica ejercicios de dribling , pases y lanzamientos en acciones reales en el juego que le permitan mejorar la construcción de movimientos de dominio y control del balón

SUBTEMAS :
Realiza la combinación de los fundamentos ofensivos básicos y técnicos como el dribling, pase y el lanzamiento en el desarrollo del juego baloncesto.

IMPLEMENTACION :
Bombas, palos de escoba cortos y medianos, pelotas de tenis, de trapo, de caucho, de papel, tiza, marcadores borrables, lazos o cuerdas, botellas, aros, hidratación, lugar seguro para la práctica deportiva, ropa adecuada para la práctica

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
* Conexión a la plataforma teams 5 minutos antes de la hora de inicio del encuentro sincrónico, * Recepción de los estudiantes, * Verificación de la conexión mediante la plataforma SIM, * Retroalimentación sobre el auto cuidado y demás normas que nos rigen, * Activación corporal con Movilidad articular y activación muscular (movimientos cortos) Céfalo cauda con movimientos del tren inferior y tren superior del cuerpo con el fin de que el estudiante adecue su organismo para la ejecución de los ejercicios específicos del C.I."

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Se implementan ejercicios de intensidad media con la finalidad de trabajar fundamentos ofensivos básicos involucrando el tren inferior, superior, los ejercicios realizados para mejorar _dribling_ y _pases_ también se utilizan elementos como pelotas, palos de escoba botellas con agua elementos que el estudiante tenga a su alcance, con el fin de asemejar el levantamiento de pesos a su vez permitiendo corregir al estudiante sus posiciones corporales y mostrándoles a su vez como los movimientos bien ejecutados nos impiden tener lesiones de algún tipo, encaminándolos de manera clara y precisa a la realización de movimientos biomecánicos acordes a la edad y el desarrollo corporal de los estudiantes. Se realiza trabajo de fortalecimiento del cuerpo y clasificación de los grupos musculares para ayudar al entendimiento y mejoría de cada tema relacionado con el deporte, partiendo desde los hábitos saludables y creando rutinas para un buen estado físico emocional de los estudiantes, Se tiene cuenta las capacidades físicas como fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad trabajándolas por medio de circuitos, ejercicios con combinaciones con o sin elementos. Ejecución de los ejercicios propuestos: • 4 series de cada uno de los ejercicios • Repeticiones: 40 segundos o máximo 1 minuto • Repeticiones: 12 -15-20 según la exigencia de cada uno de los estudiantes teniendo en cuenta que cada uno tiene conocimiento de su cuerpo y una buena ejecución. Es importante tener presente que el estudiante está en un proceso de adaptación fisiológica por lo tanto la asignación de la carga de ejercicio debe ser submaximal.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Se ejecutarán secuencias de ejercicios en los cuales el estudiante pueda mostrar con pertinencia lo aprendido, el reto implicará lanzamientos de precisión, derivar elementos a corta y mediana distancia, se incluirá alternativamente ejercicios de equilibrio corporal por medio de la utilización de pelotas, palos, botellas.

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

" Ejercicios de estiramiento general y especifico. * Regulación de la respiración. * Conclusiones de la clase. actividades que nos permite la realización de ejercicios en los cuales están involucrados todos los sistemas musculares y articulares del cuerpo, *Además de la regulación respiratoria llegando nuevamente a la calma, * Se opta por ejercicios básicos los cuales varían de acuerdo a la intensidad del ejercicio, * Se recomienda el consumo de bebidas y alimentos ricos en vitaminas y proteínas. * Fin del encuentro sincrónico mediante el cierre del link de la clase"

TIEMPO

20 minutos