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:	2021-10-01	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	34
7. LOCALIDAD:	Fontibón	8. Nº DE SEMANA:	17
8. ZONA:	2	9. CICLO:	3 ,4

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Aplico movimientos físicos, técnicos y tácticos de mi cuerpo en las diferentes modalidades del Baloncesto reconociendo las indicaciones para realizar las fases de la sesión de clase calentamiento, y recuperación al iniciar y finalizar la práctica deportiva.

COGNITIVA :
Adopto y combino gestos físicos y técnicos específicos del del Baloncesto, expresando mis emociones basado en el fortalecimiento de los valores la igualdad y el reconocimiento del otro,

PSICOSOCIAL :
reconozco el sentido de la familia como garantes de derechos NNAJ "ESTILOS PARENTALES " 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 :
Vivenciar diversos juegos y ejercicios de carácter individual y colectivo con y sin el elemento deportivo propios del centro de interés

TEMA :
Apropia conceptos de los pases en baloncesto, dominando ambas manos a través de ejercicios repetitivos en grupos que permitan mejorar la ejecución técnica y generar acciones de ventaja en el juego.

SUBTEMAS :
Efectuó ejercicios de pase de béisbol de lado a lado de la cancha mejorando la ejecución del pase y dinámica de equipo en el 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 les realiza la explicación a los estudiantes sobre el pase de beisbol la desde la estructura misma de la postura adecuada, teniendo en cuenta los movimientos sincrónicos del tren superior e inferior para la correcta asimilación del lanzamiento. Desde lo físico se fortalecerán los tiros al aro de corta y media distancia, tiro de tres puntos, desde lo técnico el lanzamiento estático de forma adecuada la posición y caída de la superficie plantar teniendo como fundamento. teniendo que se debe hacer la ejecución adecuada con los ejercicios propuestos para el buen entendimiento del gesto técnico trabajado. 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
Ejecución de ejercicios de involucren diferentes tipos de esfuerzo a nivel de piernas, brazos y abdomen, series y repeticiones (/-//).

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

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LUIS ANGEL ARANGO			Nombre Instructor: ESTEFANY MARCELA ZAMBRANO FORERO	
2. Fecha:	2021-10-01	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Fontibón	
3. Hora:	Viernes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 34	9. Nº de Semana: 17	
4. Grupo:	BALONCESTO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1019990508	JUAN ANGEL DUQUE	Asistio
1019992734	DANNA GIL	Asistio
1019994170	NICOLAS GAMBA	Asistio
1018499325	DIEGO ARMANDO OSPINA	Asistio
1025143317	MARIA JOSE SANTOYO	Asistio
1016021465	MARIA ALEJANDRA JAIME	Asistio
1028400593	BRYAN ANDRES GIL	Asistio
1028900163	SHARICK SOFIA OTALVARO	Asistio