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:	2021-10-06	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	34
7. LOCALIDAD:	Fontibón	8. Nº DE SEMANA:	18
8. ZONA:	2	9. CICLO:	3 ,4

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 :
"Durante las primeras sesiones de clases, desarrollar actividades donde se les enseñe a los estudiantes modelos de relaciones respetuosas donde la cooperación , el respeto les ayude a construir vínculos más positivos , mostrando gratitud saber cómo y cuándo disculparse , cuando incluir un por favor en sus demandas enseñándoles por la vía explicativa la diferencia entre una petición y una exigencia todo estas actividades se llevarán a cabo por medio de diálogo de saberes , conversatorios , videos). reconozco el sentido de la familia como garantes de derechos NNAJ ""QUE ES NORMA"" 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 lecturas o actividades propuestas.

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 :
Diagnostica las habilidades técnicas básicas, necesarias para la práctica del baloncesto por medio de pruebas con el balón, que permitan conocer las capacidades que se tienen en el deporte

SUBTEMAS :
Participo de pruebas de dominio de balón estático y dinámico, individuales y grupales que me permitan reconocer algunas características del baloncesto así como las fortalezas y debilidades que posee para la práctica de mi centro de interés.

IMPLEMENTACION :
balones, platillos, conos hidratación, y ropa adecuada para la práctica

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
RECIBIMIENTO DE LOS ESTUDIANTES SE REUNEN A LOS ESTUDIANTES EN EL CIRCULO DE LA CANCHA 1.bienvenida a los estudiantes al centro de interés. 2. Se hace llamado a lista registro de los estudias que asisten al escenario. 3.incentivar a los estudiantes para que hagan su clase con agrado, responsabilidad y respeto. 4. Conceptualización sobre la temática desarrollar dentro de la sesión de clase, organizando y abordando el tema psicosocial Una vez dada dicha información haremos un pequeño conversatorio después de la lectura o actividad de la parte psicosocial que se tenga preparada para esta sesión. 5. Se le solicita a los estudiantes uso adecuado de ropa deportiva para la práctica e hidratación • MOVILIDAD ARTICULAR Y ACTIVACIÓN MUSCULAR caminando en diferentes direcciones de la cancha se realizarán movimientos articulares del tren inferior y tren superior del cuerpo. • realizaran ejercicios específicos de movilidad articular tren inferior y superior.(estático o dinámico) se realizaran secuencia de ejercicios con movilidad articular y activación en secuencia: Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello • Movimientos de la cabeza de manera circular • Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante • Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás • Flexionar y estirar los codos • Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares • Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro • Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza • Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Calentamiento: Se realiza mediante ejercicios físicos con mayor intensidad o un juego que ayude a la elevación de pulsaciones, desplazándose por toda la cancha , se realizaran movimientos y cambios de dirección con trote teniendo diferentes variaciones de ritmo, cada uno de los ejercicios se realiza con explicación adecuada por el formador las series y repeticiones se manejan por tiempos lo las veces que indique el formador.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Se les explica a los estudiantes todo lo concerniente a las CAPACIDADES FISICAS APLICADAS AL CENTRO DE INTERES DE BALONCESTO,A LOS DEMAS DEPORTES Y EN RTINAS DE EJERCICIOS. Realizando ejercicios propios a la formación física y técnica del Baloncesto y a los hábitos saludables que se deben crear a lo largo de la vida, involucrando tanto el tren superior como el inferior, se ejecutan intervalos para la hidratación, se les hace énfasis a los estudiantes sobre el uso de prendas propias de la práctica deportiva, se muestra por medio de ejercicios prácticos a los estudiantes. • Ejecuto acciones propias de fuerza, resistencia y velocidad por medio de saltos, recepciones, lanzamientos y carreras con y sin elemento para rendir de forma efectiva dentro de la práctica deportiva. 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. cada ejercicio propuesto por el formador quien hará la demostración antes de que el estudiante comience). Se divide el grupo en cantidades iguales, para realizar practica de juego para poner en conocimiento los temas vistos en las clases y tengan juego real del deporte,

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
El estudiante realizará un recorrido programado de ejercicios por bloque en los cuales encontrará ejercicios con diferente nivel de dificulta, se tendrá en cuenta la cantidad de repeticiones por tiempo. utilizando platillos y recorrido de toda la cancha-ejercicios de fuerza-resistencia- manejo de balón- saltos.

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, *vuelta 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. *Retro.-alimentación de la sesión de clase.

TIEMPO
20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LUIS ANGEL ARANGO			Nombre Instructor: ESTEFANY MARCELA ZAMBRANO FORERO	
2. Fecha:	2021-10-06	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Fontibón	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 34	9. Nº de Semana: 18	
4. Grupo:	BALONCESTO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1016010307	BRALLAN JESSITH CARDENAS	No asistio
1031644519	JUAN DAVID SALAMANCA	No asistio
1030554604	NICOL SOFIA VILLARRAGA	No asistio
1019991997	VALERI NATALIA ALVARADO	No asistio
1016017987	IVONNE VANESSA ANDRADE	No asistio
1016017350	JENSSY YURLAY ARIAS	No asistio
1141316573	ANDRES FELIPE BARRETO	No asistio
1016022535	LAURA VALENTINA CARRANZA	Asistio
1042853526	MARIA JOSE CONSUEGRA	No asistio
1019990508	JUAN ANGEL DUQUE	Asistio
1141514588	ALEJANDRA FRANCO	No asistio
1069643213	JONHATAN STEVE GALINDO	No asistio
1019994170	NICOLAS GAMBA	Asistio
1014990609	LINA SOFIA GARZON	No asistio
1019992734	DANNA GIL	Asistio
1028400593	BRYAN ANDRES GIL	No asistio
1145224866	SHARIT JULIANA GIL	No asistio
1019993010	LUIS HERNANDO GUTIRREZ	No asistio
1016021465	MARIA ALEJANDRA JAIME	Asistio
1019988590	LAURA SOFIA MORALES	No asistio
1141715959	JULIANA VALENTINA NIETO	Asistio
1019993234	MARIA PAULA NOVA	Asistio
1018499325	DIEGO ARMANDO OSPINA	No asistio
1028662415	EDWARD DANIEL PINZON	Asistio
1054865274	CAREN JULIET RODRIGUEZ	No asistio
1025143317	MARIA JOSE SANTOYO	Asistio
1019989852	CARLOS MANUEL SILVA	No asistio
1016013537	JENNIFER ANDREA TOCANCIPA	No asistio
1081402141	VALERY XIOMARA URREA	No asistio
1127588423	DANIELA ANDREINA VELASQUEZ	No asistio
1030664804	NICOL SOFIA VILLARRAGA	No asistio
1028900163	SHARICK SOFIA OTALVARO	Asistio
1014990358	DORIANA SCARLETT LOPEZ	No asistio