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:	2021-10-07	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	35
7. LOCALIDAD:	Fontibón	8. Nº DE SEMANA:	18
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 "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 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 :
Apropia ejercicios básicos del fundamento del dribling en el baloncesto, que involucren las capacidades coordinativas y condicionales utilizando la visión periférica para obtener ventaja de la situación que está sucediendo en el entorno.

SUBTEMAS :
Adapta posturas básicas del baloncesto en el control del balón

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
Los estudiantes se familiarizan por medio de su formador con los conceptos específicos dribling desde la estructura misma del manejo de ambos hemisferios., teniendo en cuenta las _posturas básicas_ para mejorar el _control del balón_ para la correcta asimilación de las habilidades técnicas del baloncesto. Desde lo físico se fortalecerán trabajo viso manual y viso predica para mejorar la ejecución del movimiento global en la práctica del deporte, desde lo técnico la posición y giro teniendo como fundamento que permanentemente se debe driblar o tener movimiento del balón. 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

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LUIS ANGEL ARANGO			Nombre Instructor: ESTEFANY MARCELA ZAMBRANO FORERO	
2. Fecha:	2021-10-07	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Fontibón	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 35	9. Nº de Semana: 18	
4. Grupo:	BALONCESTO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1019994259	XIMENA ROBAYO	Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria