**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO ENRIQUE OLAYA HERRERA (IED) (ENRIQUE OLAYA HERRERA) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **HENRY MOSQUERA BEJARANO** |
| 3. FECHA: | 2021-10-07 | 4. HORA: | Jueves,07:00:00,09:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | BALONCESTO | 6. Nº DE SESIÓN: | 17 |
| 7. LOCALIDAD: | Rafael Uribe Uribe | 8. Nº DE SEMANA: | 10 |
| 8. ZONA: | 4 | 9. CICLO: | 2 |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Vivenciar múltiples formas de movimiento con y sin elemento utilizando el juego como mecanismo de enseñanza y aprendizaje para desarrollar habilidades motrices coordinativas desde las destrezas básicas del baloncesto.

**COGNITIVA :**
Reconocer las habilidades motrices básicas a través del movimiento, juegos y actividades deportivas que potencialicen el desarrollo técnico del baloncesto y la formación integral del estudiante.

**PSICOSOCIAL :**
Cada semana se proyectaran los videos enfocados de como ser un buen ciudadano, derechos y deberes de los NNJA y al finalizar cada video generamos una conversación con niños y niñas sobre el video, resaltando lo mas importante y aspectos a mejorar que nos deje el video

**LUDICA :**
Explorar las habilidades motrices de base aplicadas al baloncesto, por medio del juego y la interacción en el centro de interés contribuyendo en la formación integral desde el deporte.

**TEMA :**
identifica técnicas de desplazamiento, a través de juegos, para mejorar las bases del baloncesto

**SUBTEMAS :**
Exploro formas de desplazamientos en posición media, por medio de juegos posturales, para fortalecer la técnica básica especifica.

**IMPLEMENTACION :**
conos, botellas, medias, cojines, bastones, palo de escoba, aros

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
llamado de lista, calentamiento muscular movimientos articulares trabajo abdominal, 15 repeticiones de cada serie trabajo de flexibilidad

TIEMPO
15 minutos

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
desplazamientos en zigzag detencion en uno y dos tiempos desplazamientos en zigzag con detencion en uno y dos tiempos ejercicios de doble ritmo realizacion del gesto tecnico del doble ritmo sin y con balon

TIEMPO
80 minutos

**RETO :**
ACTIVIDADES
triqui desplazamientos dominando el balon por equipos gana el que primero complete 5 triquis

TIEMPO
15 minutos

**FASE FINAL :**
ACTIVIDADES
retroalimentacion de la sesion trabajo de respiracion elasticidad vuelta a la calma

TIEMPO
10 minutos

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. ENRIQUE OLAYA HERRERA | | | Nombre Instructor: HENRY MOSQUERA BEJARANO | |
| 2. Fecha: | 2021-10-07 | 5. Centro de Interes BALONCESTO | 8. Localidad: Rafael Uribe Uribe | |
| 3. Hora: | Jueves,07:00:00,09:00:00 | 6. Nº de Sesion: 17 | 9. Nº de Semana: 10 | |
| 4. Grupo: | BALONCESTO 3 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1023925259** | DANNA CAMILA CELIS | Asistio |
| **1016722431** | LAURA VALENTINA GUTIERREZ | Asistio |
| **1028495900** | JULIAN ESTEBAN JIMENEZ | Asistio |
| **1016724970** | DANIEL STIVEL SANTANA | Asistio |