

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO JOSE JOAQUIN CASAS (IED) (JOSE JOAQUIN CASAS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	EDWIN OCHOA CRUZ
3. FECHA:	2021-11-03	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	41
7. LOCALIDAD:	Puente Aranda	8. N° DE SEMANA:	21
8. ZONA:	2	9. CICLO:	1
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Identificar las posibles combinaciones de movimientos y técnicas aplicadas al baloncesto, que permitan reconocer diversidad de actividades, logrando el dominio de los patrones de movimiento en los niños y niñas, dentro de las orientaciones de una buena práctica deportiva enmarcada en el cuidado de la salud a través de la hidratación, nutrición e higiene.			
COGNITIVA : Colaborar de manera activa para el cumplimiento de metas comunes dentro de las actividades enfocadas en el baloncesto, que permitan la creación de estrategias de mejora, identificando normas sencillas que ayuden a promover el buen trato y la integración en el juego de equipo.			
PSICOSOCIAL : En cada sesión realizaremos un ejercicio que incluya la intervención de unos familiares de algunos de los niños/niñas para que nos cuente cómo su grupo consanguíneo motivaba su actividad deportiva. Familia y practica deportiva. preguntas si en la familia practican algún deporte.			
LUDICA : Explorar el juego como un momento importante dentro de la práctica del baloncesto, en donde puede demostrar las experiencias aprendidas durante la sesión de clase.			
TEMA : Realiza pre deportivos que se enfoque en el dribling y control del elemento deportivo, para iniciar un acercamiento al juego de baloncesto.			
SUBTEMAS : Practica acciones de desplazamiento y control del balón			
IMPLEMENTACION : Balón. Hidratación. Ropa cómoda.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Información inicial general; Los alumnos se colocan en semicírculo y el profesor explica el contenido de la sesión. Calentamiento general. Realizaremos carrera suave, movilidad articular, estiramientos, desplazamientos y coordinaciones o formas jugadas. Girar la cabeza intentado completar un círculo. De pie, inclinarse hasta tocar las puntas de los pies con los dos brazos. Apoyar el brazo en una pared y girar suavemente todo el cuerpo en el otro sentido. Mover la cabeza hacia un lado y tomar una mano con la otra, estirando al mismo tiempo cuello y brazo. Una mano toma el codo de la otra, que busca el omoplato opuesto. TIEMPO 15 minutos.			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Hacer un botar sin mirar el balón Coordinación ojo-mano Velocidad de bote Coordinación de pies Disociación de tren inferior y tren superior (ser capaz de mover de manera independiente y con solvencia los brazos y las piernas) No más de tres botes en una misma dirección, (todo el campo, ir mano derecha y volver con mano izquierda). Bote en parado, en movimiento, alrededor de la pista, siguiendo las líneas del campo, en el medio campo. En medio de la pista, botar siguiendo las instrucciones de señales del Instructor (voz, silbato, golpeo, palmas), cambio de velocidad, de dirección, cambio de mano, reverso. Botar por la pista siguiendo un camino previamente marcado. Dribling balón: El objetivo del ejercicio es completarlo en 30 segundos. Recomendamos hacer 3 botes simultáneos y 3 alternos. Dribling simultaneo o alternativo haciendo cambio de dirección. Dribling simultaneo o alternativo, haciendo cuatro botes hacia adelante y tres hacia atras. Una bola bota alto y la otra bota bajo. Driblar con una mano y la otra, y la otra la hacemos pasar por encima del hombro. TIEMPO 35 Minutos			
RETO : ACTIVIDADES Pasa balón : Pasar la pelota a la mano que indique el formador en el menor tiempo posible realizando dribling lo mas rápido y en control. TIEMPO 10 minutos			

<div><div>FASE FINAL :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>Girar la parte superior del pie adelante, apoyando la parte superior de los dedos en el suelo. Inclínación hacia la pared flexionando una pierna hacia el frente y la otra estirada, elongando las pantorrillas. Colocarse de rodillas con las piernas juntas, y estirar el cuerpo hacia atrás sin arquearlo, con las manos en ángulo recto contra el suelo. De esta manera elongan los cuádriceps. Sentado en el suelo, con una pierna flexionada y la otra estirada, intentar llevar el brazo hacia la pierna estirada. Con el tronco recto y los brazos y piernas esturados, se forma un triángulo moviendo las manos hacia los pies: luego se presionan lentamente los talones contra el suelo, logrando elongar el tendón de Aquiles. Con un pie estirado, levantar el otro hacia el pecho, elongando músculos de la cadera y los glúteos. En posición de sentadillas, se extienden las rodillas hasta notar la tensión en los flexores de las piernas. Se elongan los músculos de la zona lumbar. Frente a una pared, con una distancia de la longitud de los brazos, se los apoya y se inclina hacia delante, manteniendo la posición el tiempo que se pueda.</div></div> <div><div>TIEMPO</div><div>10 minutos</div></div>
--

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE JOAQUIN CASAS			Nombre Instructor: EDWIN OCHOA CRUZ	
2. Fecha:	2021-11-03	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Puente Aranda	
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 41	9. N° de Semana: 21	
4. Grupo:	BALONCESTO 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1035002798	ANDRES JERONIMO BARRERA			Asistio
1022432233	KEYLER ANDRES CASTRO			No asistio
N37664631603	DANIEL SEBASTIAN CAZORLA			No asistio
N37664467935	JALFRED ALEJANDRA FERNANDEZ			Asistio
1098779602	DANNA SOFIA GALVIS			No asistio
1034785609	LIZETH ALEJANDRA GARCIA			No asistio
1056803851	SHAIRA NICOL GIL			Asistio
1141340315	DANNA VALERIA GUERRERO			No asistio
1011230507	CAROL SAMANTHA LEMUS			No asistio
N131684109901	LEONARDO DAVID LEON			No asistio
1034785958	ANTHUAN JHOED MARTINEZ			No asistio
1069263132	LUIS ANTONIO MEDINA			Asistio
1034786840	EVELIN ASTRID NOGUERA			Asistio
1121928885	FELIPE ALEJANDRO PELLATON			No asistio
1034786684	JULIAN DAVID RODRIGUEZ			No asistio
1093306293	NEYMAR JOHANY SANCHEZ			Asistio
1034667474	MARIANA SOFIA VANEGAS			Asistio
1029152425	THIAGO VICTORIA			No asistio
1118027371	NEYMAR STEFAN ZABALA			No asistio
1011222853	ASHLEY MILENA DIAZ			No asistio
1013143604	LUSSIANA GARCIA			No asistio
1011232698	MARIA SALOME GUEVARA			Asistio
1030659614	JEAN PAUL HURTADO			No asistio
1045519956	KEICY SOFIA PEREZ			No asistio
1011227331	EMILY SOTO			Asistio
1024566228	DANIEL FELIPE TORRES			No asistio
1033787718	KENNETH RAMOS			Asistio
1031835101	JUAN CARLOS MENDOZA			No asistio
1030704480	GISELLE SOPHIA LOPEZ			No asistio