

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:	2021-11-10	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	43
7. LOCALIDAD:	Puente Aranda	8. N° DE SEMANA:	22
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 : Refuerza la posición básica del baloncesto con y sin el balón en acciones estáticas y dinámicas, para llevarlas a la práctica del juego de equipo.			
SUBTEMAS : Aplica acciones combinadas de control y reacción corporal y dominio del elemento			
IMPLEMENTACION : Balón			
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. trote suave, juegos de desplazamiento y carrera (no intensos ni competitivos). Movimiento de cabeza. Movimiento de tobillos. Movimiento de hombros. Movimiento de rodillas. Giro de torso. Movimiento de cadera. Movimiento de brazos y antebrazos TIEMPO 15 Minutos.			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES mejora posición básica: Los jugadores deben usar una postura que sea cómoda y que les permita estar preparados para moverse rápidamente: piernas separadas un poco más que el ancho de los hombros; pies paralelos; rodillas y cadera apenas flexionadas, manteniendo bajo el centro de gravedad; cabeza levantada, se debe poder ver el balón y la canasta (no mirar el suelo); el tronco ligeramente flexionado; el peso del cuerpo bien equilibrado sobre ambos pies, levemente sobre la punta de los pies; las manos preparadas para recibir el balón, con los brazos cerca del pecho. Por parejas, pegados espalda con espalda pasarse un balón verticalmente de arriba a abajo. Variante: variar la dirección y velocidad. La velocidad de reacción Ejercicios para mejorar la coordinación óculo-manual, el agarre de balón— Por parejas y 1 balón. Se colocan en línea de fondo, uno de pie con el balón y otro sentado justo delante mirando al frente (la otra canasta). Lanzar el balón hacia adelante (a una distancia adecuada, no muy lejos) y cuando el que está sentado vea pasar el balón por arriba suya, levantarse y salir corriendo a cogerla. Intentar que no bote más de 1 vez en el suelo. De ahí la importancia de lanzarla adecuadamente. Se puede continuar con bote y hacer un tiro, a la vuelta cambiar. 4 series 20repeticiones TIEMPO 35 Minutos			
RETO : ACTIVIDADES Lanzar el balón hacia arriba, levantarse del suelo y coger el balón sin que caiga. 3 series 15 repeticiones TIEMPO 10 minutos.			

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento. Retroalimentación de lo aprendido en la clase Recuperación activa. Rutina de vuelta a la calma Estiramiento de isquiotibiales. Doble su pierna de atrás y mantenga su pierna de adelante estirada. Estiramiento de cuádriceps. En posición de pie: sostenga una de sus piernas con la mano del mismo lado. Estiramiento del flexor de cadera. Estiramiento del dorsal ancho.
TIEMPO
10 minutos.

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:	2021-11-10	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Puente Aranda	
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 43	9. N° de Semana: 22	
4. Grupo:	BALONCESTO 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1035002798	ANDRES JERONIMO BARRERA			Asistio
1022432233	KEYLER ANDRES CASTRO			No asistio
N37664631603	DANIEL SEBASTIAN CAZORLA			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			No 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			No asistio
1029152425	THIAGO VICTORIA			No asistio
1118027371	NEYMAR STEFAN ZABALA			Asistio
1011222853	ASHLEY MILENA DIAZ			No asistio
1013143604	LUSSIANA GARCIA			No asistio
1030659614	JEAN PAUL HURTADO			No asistio
1045519956	KEICY SOFIA PEREZ			No asistio
1011227331	EMILY SOTO			No asistio
1024566228	DANIEL FELIPE TORRES			No asistio
1033787718	KENNETH RAMOS			No asistio
1031835101	JUAN CARLOS MENDOZA			No asistio
1030704480	GISELLE SOPHIA LOPEZ			Asistio
1027536079	SARAY RAMOS			No asistio