

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:	2021-11-09	4. HORA:	Martes,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 ,2
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Utilizar las capacidades físicas básicas y destrezas motoras en el desarrollo de distintas actividades que requieren comprender el funcionamiento de la estructura corporal y su movimiento.			
COGNITIVA : Conocer y valorar las posibilidades del cuerpo y la actividad física como medio de dominio y desarrollos de sus habilidades motrices, de interacción con el medio y como recurso para organizar el tiempo libre y posibilitar una mejor calidad de vida, fomentándose el respeto y la aceptación de la propia identidad física.			
PSICOSOCIAL : Se plantea entender la familia como grupo humano cercano (equipo como familia) y reconocimiento de los integrantes del centro de interés como una familia, La familia y la practica deportiva			
LUDICA : Participar en juegos y actividades deportivas estableciendo relaciones equilibradas y constructivas con los demás, reconociendo las capacidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad). como una parte importante de su desarrollo personal.			
TEMA : Reconoce la importancia de una buena postura y movimiento a la hora de realizar técnicas de desplazamiento con el balón.			
SUBTEMAS : Practica y reconoce los movimientos de adaptación al movimiento en posición activa con balón.			
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. TIEMPO 15 Minutos.			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Mejorar el salto y giro – Por parejas: rápida Botar el balón y saltar al mismo tiempo. Carreras de relevo por parejas: «Carretillas» (sostener las piernas del compañero mientras «camina» con las manos). Saltar dentro y fuera de un círculo. Saltos de altura, de longitud, hacia atrás, cortos. Lanzar el balón hacia delante, hacia atrás, hacia los lados. Los saltos con dos pies se pueden ejecutar hacia arriba, arriba y adelante, hacia arriba y atrás, hacia arriba y los lados y con giros. Los saltos con dos pies también se pueden realizar sin ayuda de los brazos. pegados espalda con espalda pasarse un balón lateralmente de derecha a izquierda. Variante: variar la dirección y velocidad. Aumentar número de personas, se colocan haciendo círculo dándose la espalda. A más personas, podemos poner más balones, mayor dificultad – 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 baló– 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 suyo, 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. 5 series 15 repeticiones. TIEMPO 45 Minutos			
RETO : ACTIVIDADES Skipping doble con balón: A lo largo del espacio en casa, apoyar de forma alternada solo punta de pies, realizar en cada cuadrado un apoyo de cada pie, con un balón en las manos derecha e izquierda. TIEMPO 15 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. Estiramiento de gemelos TIEMPO 15 Minutos.			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE JOAQUIN CASAS			Nombre Instructor: EDWIN OCHOA CRUZ	
2. Fecha:	2021-11-09	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Puente Aranda	
3. Hora:	Martes,13:00:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 43	9. N° de Semana: 22	
4. Grupo:	BALONCESTO 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
N37663158614	MAYORLI ALEXANDRA ARDILA			Asistio
N131923354225	YURENDELL ASMITH CASTRO			No asistio
1024557843	DANIEL SANTIAGO CRUZ			No asistio
1028403463	EDWIN YESID DIAZ			No asistio
1028403464	ENDER ALFONSO DIAZ			No asistio
1022393436	LUNA ANTHONELLA DIAZ			No asistio
1043314953	EMILY FONSECA			No asistio
1028788220	HOLMAN YAMITH FRANCO			Asistio
1020795054	DANIELA GALINDO			No asistio
1034784920	KEVIN ENRIQUE GAVIRIA			No asistio
1024545605	ANDERSON CAMILO HERNANDEZ			Asistio
1029150575	LAKSMI TATIANA HERRERA			No asistio
1034783864	KAROLL MICHELL LOZANO			No asistio
1034784775	MARIA FERNANDA PINILLA			Asistio
1018497413	ESTEBAN SANTIAGO PIÑATE			No asistio
1034786587	DILAN SANTIAGO PLAZAS			Asistio
1021933174	MARIANELLA QUIROZ			No asistio
1011221298	DIEGO ALESSANDRO VICTORIA			No asistio
1034667999	SARAY VILLEGAS			No asistio
1031817195	LUISA FERNANDA CORONADO			No asistio
1028873226	DANNA SOFIA ESTRADA			No asistio
1020001156	ISABELLA QUIÑONES			No asistio
1047994982	MARIANA SOFIA VALLE			No asistio
1034786434	EVELIN HISEEL PALACIOS			No asistio
1107984490	MARIA SALOME GUALTERO			Asistio