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:	2021-11-05	4. HORA:	Viernes,13:00:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	42
7. LOCALIDAD:	Puente Aranda	8. Nº DE SEMANA:	21
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

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 :
Domina sus capacidades motoras por medio de saltos pliométricos, permitiendo la mejora de las paradas y giros con el balón.

SUBTEMAS :
Aplica acciones combinadas de control y reacción corporal y dominio del elemento

IMPLEMENTACION :
Aplica acciones combinadas de control y reacción corporal y dominio del elemento

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
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. 6 series 12 repeticiones.

TIEMPO
35 Minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Lanzar y girar su cuerpo, 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.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE JOAQUIN CASAS			Nombre Instructor: EDWIN OCHOA CRUZ	
2. Fecha:	2021-11-05	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Puente Aranda	
3. Hora:	Viernes,13:00:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 42	9. Nº de Semana: 21	
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	Asistio
1028403464	ENDER ALFONSO DIAZ	Asistio
1022393436	LUNA ANTHONELLA DIAZ	No asistio
1043314953	EMILY FONSECA	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	Asistio
1107984490	MARIA SALOME GUALTERO	Asistio