

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:	2021-11-02	4. HORA:	Martes,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 ,2
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Explorar la práctica de diferentes juegos deportivos individuales y grupales aplicados al baloncesto, reconociendo las indicaciones para realizar las fases de la sesión de clase calentamiento, y recuperación al iniciar y finalizar la práctica deportiva.			
COGNITIVA : Mejorar en los niños y niñas la forma de relacionarse con sus padres y adultos contribuyendo a una formación integral, basada en el fortalecimiento de los valores la igualdad y el reconocimiento del otro.			
PSICOSOCIAL : Alcanzar la integración de la familia del estudiante, invitándolos a las sesiones de clase para socializar y departir y trabajar en grupo. (Qué normas cumples)			
LUDICA : Vivenciar diversos juegos y ejercicios de carácter individual y colectivo con y sin el elemento deportivo propios del centro de interés, que permitan mejorar la relacion con el entorno.			
TEMA : Coloca en práctica los desplazamientos y las acciones de detención y reacción en el baloncesto en juegos y actividades específicas.			
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 Mejorar el manejo y agarre de balón – Por parejas, 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 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.			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE JOAQUIN CASAS			Nombre Instructor: EDWIN OCHOA CRUZ	
2. Fecha:	2021-11-02	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Puente Aranda	
3. Hora:	Martes,13:00:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 41	9. N° 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			No asistio
1028403464	ENDER ALFONSO DIAZ			Asistio
1022393436	LUNA ANTHONELLA DIAZ			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