**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: | 2021-11-12 | 4. HORA: | Viernes,13:00:00,14:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | BALONCESTO | 6. Nº DE SESIÓN: | 44 |
| 7. LOCALIDAD: | Puente Aranda | 8. Nº DE SEMANA: | 22 |
| 8. ZONA: | 2 | 9. CICLO: | 1 ,2 |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Vivenciar múltiples formas de movimiento con y sin elemento utilizando el juego como mecanismo de enseñanza y aprendizaje para desarrollar habilidades motrices coordinativas con la finalidad de una mejora significativa a los fundamentos técnicos del baloncesto.

**COGNITIVA :**
Reconocer las habilidades motrices básicas de movimiento por medio de juegos y actividades deportivas que potencialicen su desarrollo técnico del baloncesto y formación integral del estudiante.

**PSICOSOCIAL :**
Utiliza de forma constante estrategias de auto control (respiración profunda, conteo, entre otras). Sistemas familiar.

**LUDICA :**
Explorar desde el juego actividades que me permiten fortalecer mis habilidades motrices coordinativas y deportivas del baloncesto, contribuyendo hacia la formación integral del estudiante.

**TEMA :**
RECONOCE LOS CAMBIOS DE DIRECCIONES EXTERIORES POR MEDIO DIFERENTES TERRENOS PARA LA MEJORA DE LAS HABILIDADES MOTRICES BASICAS

**SUBTEMAS :**
HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS ESPECIALES POR MEDIO DE EJERCICIOS COMUNES.

**IMPLEMENTACION :**
Balón

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
Calentamiento general, calentamiento y especifico. Intervienen todos los segmentos corporales. Se diseña una rutina de arobicos con diferentes ejercicios de salto pies en diferentes direcciones y velocidades. taloneo con elemento ,tijeras, Vueltas rápidas cortas, juego laterales todo esto teniendo en cuenta sus series y repeticiones.

TIEMPO
15 Minutos.

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
Que los giros y los cambios se realicen con una ligera flexión de rodilla. Que los pies se encuentren cerca de la proyección de las cadera, evitando que el pie de apoyo se aleje de la línea media. Mantener el tronco alineado hacia el lado de salida, evitando que el tronco se incline y/o rote hacia el lado de apoyo de la pierna.

TIEMPO
45 minutos.

**RETO :**
ACTIVIDADES
Toques de lado a lado en el mayor tiempo posible con duración máxima de 30 segundos. distancia 1 metro.

TIEMPO
15 Minutos

**FASE FINAL :**
ACTIVIDADES
Realiza el ejercicio de estiramiento de forma estática, manteniendo la posición, sin rebotes, ni movimientos bruscos. Respira profundamente y espira el aire de tus pulmones mientras ejecutas el estiramiento, así ayudarás al músculo en su elongación. Se realizaran en los tiempos establecidos. 15 " c/u.

TIEMPO
15 Minutos.

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. JOSE JOAQUIN CASAS | | | Nombre Instructor: EDWIN OCHOA CRUZ | |
| 2. Fecha: | 2021-11-12 | 5. Centro de Interes BALONCESTO | 8. Localidad: Puente Aranda | |
| 3. Hora: | Viernes,13:00:00,14:30:00 | 6. Nº de Sesion: 44 | 9. Nº 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 | Asistio |
| **1028403464** | ENDER ALFONSO DIAZ | Asistio |
| **1022393436** | LUNA ANTHONELLA DIAZ | No asistio |
| **1043314953** | EMILY FONSECA | No asistio |
| **1028788220** | HOLMAN YAMITH FRANCO | No 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 | Asistio |
| **1034784775** | MARIA FERNANDA PINILLA | Asistio |
| **1018497413** | ESTEBAN SANTIAGO PIÑATE | 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 |