

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,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	43
7. LOCALIDAD:	Puente Aranda	8. N° DE SEMANA:	22
8. ZONA:	2	9. CICLO:	4
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 y reconocimiento de los integrantes del centro de interés como una familia, 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 : Realiza acciones combinadas de pases y desplazamientos por medio de ejercicios en grupo con uno y dos balones, que permitan incrementar las capacidades físicas necesarias para la práctica del baloncesto.			
SUBTEMAS : Incrementa su resistencia y coordinación por medio de acciones de pases en la cancha de baloncesto.			
IMPLEMENTACION : Balón. Hidratación. Ropa cómoda.			
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 e ir subiendo la intensidad de a poco. TIEMPO 15 Minutos.			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicio: Baja intensidad (Botes o saltos) - Series de 30 rep. con 5´de recuperación, alternando los ambos pies. Ejercicio: Alta intensidad (saltos desde Alturas) – 3-5 series de 10 rep. Con pausas de 10´entre series. Trabajo de muñeca y dedos con una mano, como si botáramos en la pared. ... Ídem anterior pero con las dos manos a la vez y dos balones. De frente a la pared, pases desde el hombro (de pecho y picado) y recepciones con una mano y un balón. Sujetamos correctamente el balón a la altura del pecho con una posición natural de los brazos, con los codos junto al tronco, ni excesivamente separados ni excesivamente pegados. Iniciamos la extensión de los brazos y mediante un giro de las muñecas damos un golpe seco al balón de tal forma que lleve en su trayectoria un giro en sentido al pasador. trabajaremos los distintos tipos de pases. pecho, picado, por encima de la cabeza, pase beisbol, pase por atrás TIEMPO 45 Minutos.			
RETO : ACTIVIDADES realizar el mayor numero de pases con un compañero en el menor tiempo posible. 3 series x 12 rep 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 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,08:00:00,10:00:00	6. N° de Sesión: 43	9. N° de Semana: 22	
4. Grupo:	BALONCESTO 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1034660608	JULIANA MARIA JIMENEZ			Asistio
1104941490	IVANNA SOFIA AGUIAR			No asistio
32323711	LEOMARY LUISANNY HOSN			No asistio
1038687481	DANIELA LOMBANA			No asistio
1025529837	KEVIN ANDRES LOPEZ			Asistio
1027150857	JULIAN ESTEBAN MEDINA			Asistio
1031644359	HEIDY LORENA MENDOZA			No asistio
1027958070	JEHIDY PATRICIA MORENO			Asistio
1016943867	SERGIO AUGUSTO ORTIZ			No asistio
1029142367	ANGEL ESTEBAN PARDO			No asistio
1022940397	BRANDON ESTEBAN PATIÑO			No asistio
1034660627	SARA SOPHIA PEREZ			No asistio
1117503159	KHAROL YISSEL PEREZ			Asistio
1075625291	KAREN LORENA RAMIREZ			No asistio
31478549	ROSANIA ALEXANDER GREIDERSON			No asistio
1013263760	JEIMY VIVIANA RUIZ			Asistio
1067873701	MAYORLI MAILY RUIZ			Asistio
1029721713	NICOLA ANDREY TORRES			Asistio
1031805152	BRANDON YESID TRIVIÑO			Asistio
1034779798	DANNA VALERIA VANEGAS			Asistio
1034779593	ANGELA SUSANA VERGARA			No asistio
1141315669	HEIDI YULIANA ZALAZAR			No asistio
1097992512	MARIANA ACEVEDO			No asistio
1019605942	YULIAN LIBARDO AGUIRRE			Asistio
37664708641	AMBAR JULIETH CASANOVA			Asistio
31231829	YILBER JOSUE CONTRERAS			No asistio
1035642376	ADRIANA LUCIA CRUZ			Asistio
1123561781	NICOLTH NATALIA MONTERO			No asistio
1011088891	ZHARIK DAYANA HENAO			No asistio
1018408386	JORGE LUIS TORRES			No asistio
1123206196	YURI ARGENIS DAZA			Asistio
1111481748	ANDREA BECERRA			Asistio