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,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	42
7. LOCALIDAD:	Puente Aranda	8. Nº DE SEMANA:	21
8. ZONA:	2	9. CICLO:	4

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Guiar a los estudiantes por medio de ejercicios específicos de los fundamentos y habilidades técnicos y tácticos en el baloncesto para su formación orientada hacia el centro de interés que le permita mejorar su habilidad en el deporte.

COGNITIVA :
Exponer y examinar el proceso del estudiante, en la ejecución de la técnica y la táctica, mediante situaciones reales de juego, a partir de experiencias significativas para el desarrollo de la técnica de deporte,

PSICOSOCIAL :
Realizo el juego de imitación de roles de mi familia para tener empatía frente a la misma. Familia y la practica deportiva.

LUDICA :
Analizar e interpreta el juego de forma que puedan poner en acción sus recursos cognitivos, motrices y mediante sus experiencias en la práctica, mejorar sus decisiones en la ejecución técnica.

TEMA :
Reconoce en el juego movimientos combinados que permiten desplazarme en el espacio delimitado de la cancha, por medio de formas jugadas, para mejorar mis habilidades básicas. Se integra en un festival por medio de equipos de 3 por 3 para fomentar la competencia y el trabajo en equipo con sus compañeros.

SUBTEMAS :
Crea y participa de un festival competitivo de triadas, o juego 3 por 3.

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. trote suave, juegos de desplazamiento y carrera (no intensos ni competitivos). Movimiento de cabeza. Movimiento de tobillos. Movimiento de hombros. Movimiento de rodilla

TIEMPO
15 Minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Disociación de tren inferior y tren superior (ser capaz de mover de manera independiente y con solvencia los brazos y las piernas) Botar delante del cuerpo, generalmente entre las piernas. A lo largo del terreno el jugador va trotando y parando en uno o dos tiempos a la voz del entrenador. Puede hacerse con o sin balón. Ir aumentando la velocidad. Propósito: Desarrollo de la capacidad de reacción del jugador. Ir trotando a lo largo del campo efectuando cambios de dirección cuando lo indique el entrenador. Propósito: Desarrollo de la capacidad de reacción. Realizamos juego de 3x 3 : Restricción número de botes por jugador o por equipo. Los atacantes se pasarán el balón en el sentido horizontal de la cancha e irán cortando hacia la canasta sucesivamente.Si reciben el balón dentro del espacio Restricción número de pases por equipo. Resolver en una determinada duración. Hay que resolver realizando un determinado concepto táctico. Hay que resolver tirando desde una determinada posición.

TIEMPO
45 Minutos

RETO :
ACTIVIDADES
por tríos botar con una sola mano lo mas rápido posible y quitarle el balón a un jugador contrario en una zona delimitada. 3 series de 20 repeticiones.

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.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

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,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 42	9. Nº de Semana: 21	
4. Grupo:	BALONCESTO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1034660608	JULIANA MARIA JIMENEZ	No 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	No 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	No asistio
1075625291	KAREN LORENA RAMIREZ	No asistio
31478549	ROSANIA ALEXANDER GREIDERSON	No asistio
1013263760	JEIMY VIVIANA RUIZ	No asistio
1067873701	MAYORLI MAILY RUIZ	Asistio
1029721713	NICOLA ANDREY TORRES	Asistio
1031805152	BRANDON YESID TRIVIÑO	Asistio
1034779798	DANNA VALERIA VANEGAS	No 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	No asistio
31231829	YILBER JOSUE CONTRERAS	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