

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,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	36
7. LOCALIDAD:	Puente Aranda	8. N° DE SEMANA:	18
8. ZONA:	2	9. CICLO:	4
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Elaborar medios para que el estudiante apropie y represente acciones y movimientos específicos del baloncesto través de ejercicios dirigidos a sus capacidades físicas con el fin de mejorar sus habilidades y destrezas.			
COGNITIVA : Describir y clasificar los conceptos técnicos del baloncesto a través de acciones de indagación y socialización para que el estudiante relacione y analice las características del juego y pueda solucionar diferentes situaciones propias del deporte.			
PSICOSOCIAL : El formador del centro de interés de baloncesto establece el espacio para que niño, niña, adolescente, joven (nnaj), presenten uno de los retos antes vistos en compañía del adulto de su entorno familiar que pueda colaborarle. Qué normas cumples tu.			
LUDICA : Fomentar el juego por medio de roles, y acciones de integración, que permitan afianzar las habilidades y destrezas necesarias para la práctica del baloncesto.			
TEMA : Realiza desplazamientos defensivos con y sin el balón en diferentes direcciones que le permitan fortalecer el tren inferior mejorando la resistencia y la postura defensiva.			
SUBTEMAS : Fortalece las capacidades físicas la velocidad, flexibilidad, fuerza y resistencia a través de la práctica del 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. La altura varía con el nivel de rendimiento. Piernas (Muslos) Sentadillas Saltillo. todo estos ejercicios se realizan con balón. Triple amenaza. TIEMPO 45 Minutos.			
RETO : ACTIVIDADES realizar el mayor numero de rebotes con el balón 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.			

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:	2021-11-02	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Puente Aranda	
3. Hora:	Martes,08:00:00,10:00:00	6. N° de Sesión: 36	9. N° de Semana: 18	
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			No asistio
1067873701	MAYORLI MAILY RUIZ			Asistio
1029721713	NICOLA ANDREY TORRES			No 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			No asistio
1111481748	ANDREA BECERRA			Asistio