

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,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	44
7. LOCALIDAD:	Puente Aranda	8. N° DE SEMANA:	22
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. Sistema de familia.			
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 movimientos y lanzamientos por el lado derecho utilizando obstáculos (defensa activa) para afianzar la técnica del lanzamiento en una situación real de juego.			
SUBTEMAS : Utiliza el fundamento del lanzamiento como el doble ritmo para finalizar una acción ofensiva			
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. TIEMPO 15 Minutos.			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Lanzar con una mano Objetivo: Desarrollar su habilidad con la mano del tiro. Posición inicial: Situado de frente a una canasta, ponga la mano libre en la espalda y coja el balón con la otra colocando el dedo índice en el centro, levante el ante brazo hasta formar un ángulo recto con el suelo y con la parte superior del brazo. El codo está hacia adentro para mantener el balón adelante por encima del hombro en el lado del tiro. Desarrollo: De la posición inicial, realiza el tiro y termina con el seguimiento del mimo. Variantes Realice el tiro desde diferentes posiciones. Realizar solo la terminación del tiro. Aumentar la distancia con relación al aro. Método: Repeticiones. Procedimiento: Individual, hileras, parejas. Dosificación: 2 tandas de 10 repeticiones. Prepararse para el tiro. Realizar el cuarto de giro al balón con la mano que ejecuta el tiro nivel de la cintura. Prepararse para el tiro. Después de realizar el cuarto de giro llevar el balón frente al hombro del brazo que lanza. Ejecutar la preparación del tiro y pasar el balón a un alumno situado al frente, de forma que el balón describa una parábola en la trayectoria hacia el alumno que recibe el balón TIEMPO 45 Minutos.			
RETO : ACTIVIDADES Lanzar el baló hacia arriba con la técnica de lanzamiento explicada el mayor número de veces, gana el estudiante que no deje caer el baló al piso y con mayor velocidad de ejecución. 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. Estiramiento de gemelos. 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,08:00:00,10:00:00	6. N° de Sesion: 44	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			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			Asistio
1075625291	KAREN LORENA RAMIREZ			No asistio
31478549	ROSANIA ALEXANDER GREIDERSON			No asistio
1013263760	JEIMY VIVIANA RUIZ			Asistio
1067873701	MAYORLI MAILY RUIZ			No 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			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