PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LUIS ANGEL ARANGO (IED) (LUIS ANGEL ARANGO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**ESTEFANY MARCELA ZAMBRANO FORERO**
3. FECHA:	2021-11-12	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	41
7. LOCALIDAD:	Fontibón	8. Nº DE SEMANA:	21
8. ZONA:	2	9. CICLO:	3 ,4

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Comprender las exigencias tecnico-tacticas del baloncesto a través de ejercicios individuales y grupales que permitan la mejorar la ejecución de los fundamentos necesarios para la práctica del centro de interés.

COGNITIVA :
Reconocer las habilidades físicas y técnicas necesarias para la práctica del baloncesto por medio de diversas actividades que promuevan una buena ejecución de las mismas, fomentado un aprendizaje progresivo que le permita reconocer cuando, como y para que puede utilizarlas en situaciones de juego.

PSICOSOCIAL :
reconozco el sentido de la familia como garantes de derechos NNAJ "CIUDADANIA Y CENTRO DE INTERES " construyendo con los estudiantes un conversatorio, partiendo del tema dado, teniendo en cuenta los aspectos importantes y puntos de vista de cada uno, haciendo énfasis en el respeto de participación de cada estudiantes , trabajando los temas mediante los cortometrajes y lecturas propuestas.

LUDICA :
Establecer relaciones de empatía con los compañeros a través de juegos de integración y apropiación en el baloncesto para mejorar el trabajo en equipo y las técnicas individuales del centro de interés.

TEMA :
Utiliza sus capacidades físicas y técnicas de forma autónoma en la ejecución de fundamentos ofensivos durante situaciones de juego que le permitan reconocer sus debilidades y fortalezas.

SUBTEMAS :
Reconoce cuales son los errores más frecuentes durante la ejecución de los fundamentos vistos durante el año escolar, asimilando sus debilidades y fortalezas para poder hacer una autoevaluación

IMPLEMENTACION :
Bombas, palos de escoba cortos y medianos, pelotas de tenis, de trapo, de caucho, de papel, tiza, marcadores borrables, lazos o cuerdas, botellas, aros, hidratación, lugar seguro para la práctica deportiva, ropa adecuada para la práctica

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"""* Conexión a la plataforma teams 5 minutos antes de la hora de inicio del encuentro sincrónico, * Recepción de los estudiantes, * Verificación de la conexión mediante la plataforma SIM, * Retroalimentación sobre el auto cuidado y demás normas que nos rigen, * Activación corporal con Movilidad articular y activación muscular (movimientos cortos) Céfalo cauda con movimientos del tren inferior y tren superior del cuerpo con el fin de que el estudiante adecue su organismo para la ejecución de los ejercicios específicos del C.I."

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Se organiza la despedida con los estudiantes por medio de auto evaluación de las sesiones trabajadas aspectos a mejorar, lo que mas les gusto, compromisos, se jugara con los estudiantes y se realiza un compartir para finalización,

TIEMPO
60 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Se realiza trabajo de fortalecimiento del cuerpo y clasificación de los grupos musculares para ayudar al entendimiento y mejoría de cada tema relacionado con el deporte, partiendo desde los hábitos saludables y creando rutinas para un buen estado físico emocional de los estudiantes, Se tiene cuenta las capacidades físicas como fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad trabajándolas por medio de circuitos, ejercicios con combinaciones con o sin elementos. Ejecución de los ejercicios propuestos: • 4 series de cada uno de los ejercicios • Repeticiones: 40 segundos o máximo 1 minuto • Repeticiones: 12 -15-20 según la exigencia de cada uno de los estudiantes teniendo en cuenta que cada uno tiene conocimiento de su cuerpo y una buena ejecución. Es importante tener presente que el estudiante está en un proceso de adaptación fisiológica por lo tanto la asignación de la carga de ejercicio debe ser submaximal.

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
" Ejercicios de estiramiento general y especifico. * Regulación de la respiración. * Conclusiones de la clase. actividades que nos permite la realización de ejercicios en los cuales están involucrados todos los sistemas musculares y articulares del cuerpo, *Además de la regulación respiratoria llegando nuevamente a la calma, * Se opta por ejercicios básicos los cuales varían de acuerdo a la intensidad del ejercicio, * Se recomienda el consumo de bebidas y alimentos ricos en vitaminas y proteínas. * Fin del encuentro sincrónico mediante el cierre del link de la clase"

TIEMPO
20 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LUIS ANGEL ARANGO			Nombre Instructor: ESTEFANY MARCELA ZAMBRANO FORERO	
2. Fecha:	2021-11-12	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Fontibón	
3. Hora:	Viernes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 41	9. Nº de Semana: 21	
4. Grupo:	BALONCESTO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1019994170	NICOLAS GAMBA	Asistio
1025143317	MARIA JOSE SANTOYO	Asistio
1019990508	JUAN ANGEL DUQUE	Asistio