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:	2021-11-04	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	38
7. LOCALIDAD:	Fontibón	8. Nº DE SEMANA:	20
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 :
Aplica los fundamentos ofensivos en situaciones reales del juego, manteniendo el gesto técnico para de esta forma cumplir los objetivos planteados

SUBTEMAS :
Combina de forma autónoma cada uno de los fundamentos ofensivos como son pases, dribling y lanzamiento de acuerdo con sus capacidades coordinativas

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 trabaja con los estudiantes la parte Psico Social por medio de cortometrajes que ellos van a presentar de los cuales se había dejado como tarea desde la sesión pasada, para así ver el interés de cada uno de los estudiantes por el trabajo que se realizó durante el año con todos los aspectos vistos, también se hablo que pueden mostrar Fotos de sus disfraces sin ser obligatorio si no por gusto de cada uno de ellos teniendo en cuenta el respeto por sus compañeros y sus gustos. Los estudiantes se familiarizan por medio de su formador con los conceptos específicos dribling desde la estructura misma del manejo de ambos hemisferios., teniendo en cuenta los _fundamentos ofensivos_ para mejorar los pases y el lanzamientos adecuados y así desarrollar la correcta asimilación de las habilidades técnicas del baloncesto. Desde lo físico se fortalecerán trabajo viso manual y viso predica para mejorar la ejecución del movimiento global en la práctica del deporte, desde lo técnico la posición y giro teniendo como fundamento que permanentemente se debe driblar o tener movimiento del balón. Se comienza a dar el cierre de las sesiones por este año de jornada escolar complementaria.

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

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LUIS ANGEL ARANGO			Nombre Instructor: ESTEFANY MARCELA ZAMBRANO FORERO	
2. Fecha:	2021-11-04	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Fontibón	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 38	9. Nº de Semana: 20	
4. Grupo:	BALONCESTO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1111043975	ANYELA KARINA ALBA	Asistio
1040361079	VALERI JHADIVY AREIZA	Asistio
1028861395	JOHAN DAVID GOMEZ	Asistio