**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: | 2021-11-09 | 4. HORA: | Martes,10:00:00,12:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | BALONCESTO | 6. Nº DE SESIÓN: | 38 |
| 7. LOCALIDAD: | Fontibón | 8. Nº DE SEMANA: | 21 |
| 8. ZONA: | 2 | 9. CICLO: | 3 ,4 |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Reconocer diversas técnicas del baloncesto que permitan mejorar las capacidades coordinativas, generando un compromiso por las actividades que fomenten la disciplina y el desarrollo de habilidades para el cumplimiento de tareas en tiempos determinados.

**COGNITIVA :**
Valorar las habilidades físicas y técnicas del baloncesto, reconociendo los conceptos del deporte y su reglamento con el fin de , aceptar, respetar, y apreciar las cualidades del centro de interés a nivel básico y ejecutar las técnicas de la mejor manera posible, para fomentar la práctica física como un reflejo de la calidad de vida de cada estudiante.

**PSICOSOCIAL :**
Durante las primeras semana trabajar de la mano con los padres de familia y/o acudientes en el desarrollo integral de los estudiantes temas como derechos , construcción de ciudadanía , diversidad en el entorno , diversidad de género , utilizando un lenguaje social adecuado el cual incluya diferentes sabidurías, como darles refuerzos positivos, saber decir gracias mostrar gratitud, saber tolerar, ser comprensivo, reconocer cuando los demás hacen algo bien y cuando yo soy el que estoy equivocado reforzar todos estas temáticas en el centro de interés y en el núcleo familiar (dinámicas, actividades lúdicas , cartillas) reconozco el sentido de la familia como garantes de derechos NNAJ "CIUDADANíA 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 :**
Vivenciar diversas prácticas deportivas y lúdicas, que permitan expresar las emociones a través de dinámicas en espacios de convivencia seguros aplicados al baloncesto fomentando un adecuado uso del tiempo y el cuidado de su entorno y de sí mismo.

**TEMA :**
Prueba acciones de dominio de balón básicas, con los dos segmentos corporales, por medio de actividades individuales y grupales que le permitan mejorar sus habilidades en el deporte

**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 :**
balones, platillos, conos hidratación, ropa adecuada para la práctica

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
"RECIBIMIENTO DE LOS ESTUDIANTES SE REUNEN A LOS ESTUDIANTES EN EL CIRCULO DE LA CANCHA 1.bienvenida a los estudiantes al centro de interés. 2. Se hace llamado a lista registro de los estudias que asisten al escenario. 3.incentivar a los estudiantes para que hagan su clase con agrado, responsabilidad y respeto. 4. Conceptualización sobre la temática desarrollar dentro de la sesión de clase, organizando y abordando el tema psicosocial Una vez dada dicha información haremos un pequeño conversatorio después de la lectura o actividad de la parte psicosocial que se tenga preparada para esta sesión. 5. Se le solicita a los estudiantes uso adecuado de ropa deportiva para la práctica e hidratación • MOVILIDAD ARTICULAR Y ACTIVACIÓN MUSCULAR caminando en diferentes direcciones de la cancha se realizarán movimientos articulares del tren inferior y tren superior del cuerpo. • realizaran ejercicios específicos de movilidad articular tren inferior y superior.( estático o dinámico) se realizaran secuencia de ejercicios con movilidad articular y activación en secuencia: Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello • Movimientos de la cabeza de manera circular • Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante • Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás • Flexionar y estirar los codos • Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares • Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro • Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza • Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Calentamiento: Se realiza mediante ejercicios físicos con mayor intensidad o un juego que ayude a la elevación de pulsaciones, desplazándose por toda la cancha , se realizaran movimientos y cambios de dirección con trote teniendo diferentes variaciones de ritmo, cada uno de los ejercicios se realiza con explicación adecuada por el formador las series y repeticiones se manejan por tiempos lo las veces que indique el formador."

TIEMPO
20 minutos

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
Parada en un tiempo: Caminando en el espacio practicaremos en la parada en un tiempo. Estaremos caminando suena un pito o un aplauso Realizaremos parada en un tiempo luego iremos aumentando la velocidad y desplazándonos en trote realizaremos parada en un tiempo. Para la parada en un tiempo los dos apoyan a la vez, pero separados. Parada en dos tiempos. Para perfeccionar el movimiento lo realizaremos caminando y luego realizaremos este ejercicio trotando. Iremos perfeccionando la técnica. La pierna que apoya primero soporta el peso del cuerpo y la segunda equilibrio. Parada en un tiempo con balón Utiliza un balón y realiza el movimiento de desplazamiento en un tiempo utilizando un objeto y perfeccionando la técnica. Parada en dos tiempos. Utilizado un balón, pelota o globo y realiza los movimientos de desplazamiento en dos tiempos. Se realiza la despedida con los estudiantes que participaron presencialmente por medio de actividades recreativas, haciendo un compartir con todos los protocolos de bioseguridad y se realiza la auto evaluación.

TIEMPO
60 minutos

**RETO :**
ACTIVIDADES
El estudiante realizará un recorrido programado de ejercicios por bloque en los cuales encontrará ejercicios con diferente nivel de dificulta, se tendrá en cuenta la cantidad de repeticiones por tiempo. utilizando platillos y recorrido de toda la cancha-ejercicios de fuerza-resistencia- manejo de balón- saltos.

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, *vuelta 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. *Retro.-alimentación de la sesión de clase.

TIEMPO
TIEMPO 20 minutos"

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. LUIS ANGEL ARANGO | | | Nombre Instructor: ESTEFANY MARCELA ZAMBRANO FORERO | |
| 2. Fecha: | 2021-11-09 | 5. Centro de Interes BALONCESTO | 8. Localidad: Fontibón | |
| 3. Hora: | Martes,10:00:00,12:00:00 | 6. Nº de Sesion: 38 | 9. Nº de Semana: 21 | |
| 4. Grupo: | BALONCESTO 4 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1110462353** | NIXON FELIPE ARENAS | No asistio |
| **1016002729** | MIGUEL ANGEL CAICEDO | No asistio |
| **1011083354** | ANGEL DAVID CORREDOR | No asistio |
| **1091356831** | NIXON ORLANDO DURAN | No asistio |
| **1013592550** | ANDRES CAMILO GIL | No asistio |
| **1028861395** | JOHAN DAVID GOMEZ | No asistio |
| **1019991012** | ANDRÉS CAMILO SUAREZ | No asistio |
| **1111043975** | ANYELA KARINA ALBA | No asistio |
| **1019994055** | LUNA MARIA AMAYA | No asistio |
| **1040361079** | VALERI JHADIVY AREIZA | Asistio |
| **1016004992** | GIOVANNY CAMACHO | No asistio |
| **1112400391** | TATIANA ESCOBAR | No asistio |
| **1013117023** | JUAN DAVID GALLO | No asistio |
| **1019988442** | HAIDER ESTEBAN GARCIA | No asistio |
| **1097609463** | MARIA ALEJANDRA GUARIN | No asistio |
| **N37664677254** | GENESIS CARIDAD GUETE | No asistio |
| **1019993047** | SHARON HERNANDEZ | No asistio |
| **1019994007** | PAULA DANIELA HERREÑO | No asistio |
| **1016019494** | YHEREMI MARKOVICH | No asistio |
| **1129491666** | CAMILO ANDRES MONTENEGRO | No asistio |
| **1019992880** | LINA SOFIA ORTIZ | No asistio |
| **1019992141** | SARA VALENTINA PEÑA | No asistio |
| **1019762615** | DIEGO ALEJANDRO PERILLA | No asistio |
| **1019992784** | ESTEFANIA PINZON | No asistio |
| **1014666639** | KAROL STEFANNY PULIDO | No asistio |
| **1019994259** | XIMENA ROBAYO | No asistio |
| **1019990537** | LINA MARIA RODRIGUEZ | No asistio |
| **1028863638** | DAVID MATIAS ROMERO | No asistio |
| **1016010434** | ALEJANDRA TOBON | No asistio |
| **1019988231** | JUAN CAMILO TORRES | No asistio |
| **1068420844** | MARIA ALEJANDRA VARGAS | No asistio |
| **1014863734** | DANIEL ANTONIO VELASQUEZ | No asistio |
| **1019985207** | BRAYAN DAVID DURAN | No asistio |
| **1015995213** | NICOLE DAYAN SALINAS | No asistio |
| **1147484981** | JUAN SEBASTIAN RIAÑO | No asistio |

| | | |
|---|---|---|
| **1014868641** | LAURA SOFIA ZULUAGA | No asistio |
| **1118845276** | FLOR ROCIO RAMIREZ | No asistio |
| **1016032701** | JESUS GABRIEL VALBUENA | No asistio |
| **1022961262** | MICHEL DAYANA SANCHEZ | No asistio |
| **1062679189** | CAMILA MAUSSA | Asistio |
| **1019994974** | YULIETH ALEJANDRA MEDINA | Asistio |
| **1074814012** | DANIA ALEILY VARGAS | Asistio |
| **1018443739** | SANTIAGO VERGARA | No asistio |
| **1019996384** | AILYN CAMILA FIGUEREDO | Asistio |

**Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**