PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA GAITANA (IED) (LA GAITANA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**DUVAN HARLEY AGUDELO GONZALEZ**
3. FECHA:	2022-07-18	4. HORA:	Lunes,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	27
7. LOCALIDAD:	Suba	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

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 :
Vivenciar el impacto de Jornada Escolar Complementaria como una práctica de actividades físicas y juegos deportivos orientados a todos y todas las escolares, sin discriminación de genero, condición física, social o cultural generadora de situaciones inclusión

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 :
Evalúa las capacidades físicas aplicadas al baloncesto

SUBTEMAS :
Determina las capacidades físicas de resistencia, fuerza, y flexibilidad que posee, por medio de pruebas básicas que permitan reconocer el estado en el que inician el proceso en el centro de interés.

IMPLEMENTACION :
Balones de baloncesto, platillos, aros

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Se inicia organizando a los estudiantes en grupos de 3 o 4 personas donde dos escolares tendrán pelota y los otros dos no, estarán situados alrededor de un aro ubicado en el piso, los que no tienen pelota realizarán movilidad articular de manera caudocefálica, mientras los que sí tienen pelota la rebotarán (driblarán), después de 3 ejercicios de movilidad articular intercambiarán roles, hasta completar los movimientos indicados por el formador. Esta misma dinámica funcionará para la activación cardiovascular, con calentamientos estáticos y con intensidad progresiva, se recalca la importancia de las rotaciones oportunas y dinámicas para estar siempre en movimiento. Finalmente se propone driblar por toda la cancha y a la señal del silbato los que no tienen balón intentarán robar a los que sí tienen, los que queden sin balón realizan burpees o sentadillas.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Después de la pára por estas vacaciones , en la fase central de este impacto se realizarán de nuevo ejercicios básicos con pases para retomar el ritmo del trabajo que se llevaba. Se realizan 3 grupos, formados en círculos con 1 balón y todos prestando atención a la manera adecuada en que se efectúan los 5 tipos de pase. Pase de pecho Pase Picado Pase de béisbol Pase Sobre la cabeza Pase de espaldas También se realizarán los ejercicios básicos de dribling. se ubican los aros a lo ancho de la campo de baloncesto y en la línea inicial del mismo, esto para indicar y dar a conocer las dimensiones de la misma a todos los escolares mientras hacen recorridos a lo largo de ella,rebotando el balón de Baloncesto que debe ser orientado siempre hacia adelante primero de manera pausada y controlada; después de forma competitiva junto con los otros grupos. la tarea que se le asigna a los escolares que no tienen balón es un trabajo físico con posición de sentadilla rompiendo 90 grados mientras que los compañeros/as vuelven de su recorrido de (rebote) dribiling de balón Variables: realizar el dribling con la mano dominante realizar el ejercicio con la mano no dominante realizar el dribling a lo largo del campo de espaldas realizar el ejercicio de manera lateral realizar el dribling de manera lateral con mano no dominante

TIEMPO
50 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Para el reto probaremos que tan hábiles estan los escolares en hacer jueguitos con la pelota colocando ejemplos desde el propio formador tal como, girar el balón en un dedo, pasar el balón de brazo a brazo pasando por la nuca o también pasar el balón por medio de las piernas sin dejarlo caer una y otra vez haciendo un infinito o un ocho.

TIEMPO
40 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

La vuelta a la calma representará las actividades más ligeras después de la sesión de trabajo, aquí el objetivo es el de favorecer la vuelta a la normalidad, acelerar la recuperación promoviendo el reposo y valorar los resultados, errores, aprendizajes obtenidos en el impacto, se realizarán ejercicios de elongación de algunos músculos enfatizando el tren superior y las zonas más cargas en la sesión, se realizan tambien desplazamientos lentos y cercanos para facilitar el feedback del formador, además se procurará llevar al escolar a problematizar y reflexionar acerca de situaciones del juego y cómo las lleva a su vida cotidiana, esto permitirá una reflexión activa e instantánea de todo lo aprendido.

TIEMPO

10 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA GAITANA			Nombre Instructor: DUVAN HARLEY AGUDELO GONZALEZ	
2. Fecha:	2022-07-18	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Lunes,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 27	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	BALONCESTO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1013272118	SARA NICOLE CACERES	Asistio
1028490754	DEIBY SANTIAGO GARCIA	Asistio
1031820562	DYLAN NICOLAS CARDENAS	Asistio
1034664447	MAYLEE STEPHANY FORERO	Asistio
1013270139	LAURA BANEZA GARCIA	Asistio
1043448580	ELIANA MARGARITA MARRIAGA	Asistio
1031820685	KAROL TATIANA MORENO	Asistio
1235247055	WENDERLING LESSIE PALACIO	Asistio
1086981925	JHOAN ALEJANDRO QUENORAN	Asistio
1127597947	ELIANYS CAMILA REY	Asistio
1031821331	GRETTEL SILVANA ROMERO	Asistio
1016597669	VALENTINA VELANDIA	Asistio
1012379806	DEIVID ALEJANDRO CAMPO	Asistio
1028944434	DANNIA TARACHE	Asistio
1031819207	SARA VALENTINA OSPINO	Asistio
1031435698	JOSE ANTONIO PRIETO	Asistio
N37665127928	ANDREA SOFIA MORA	Asistio