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:	2022-07-19	4. HORA:	Martes,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	28
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 habilidades técnicas aplicadas al baloncesto

SUBTEMAS :
Diagnostica las habilidades técnicas básicas, necesarias para la práctica del baloncesto por medio de pruebas con el balón, que permitan conocer las capacidades que se tienen en el deporte

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 (driblar) dentro y fuera del aro, 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. Se realizará un juego asemejando un partido de balonmano con reglas pedagógicas tales como: no se mueve si tiene posesión de pelota/ solo se desplaza sin pelota/ no se puede hablar solo sonidos.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
En esta fase central se procurará empezar a tener habilidades técnicas con un sentido defensivo u ofensivo para ello se realizarán los siguiente ejercicios con pelota y sin pelota. En grupos de 3 personas se ubicarán a los escolares a lo largo de una distancia delimitada por conos o platillos, ellos van a estar trotando alrededor de esta delimitación frente a frente con otro grupo y tendrán la responsabilidad de poner en juego dos balones con el otro equipo, haciendo uso de pases, ya vistos en clase y haciendo uso del orden. tienen reglas claras y es que no pueden dejar de moverse sin balón y cuando lo tengan deben driblar una vez y ahí sí pasar. En la siguiente actividad se continuará con momentos de coordinación en momentos de pase y movimiento sin balón; aquí 6 u 8 jugadores formarán un rectángulo donde se pasarán el balón de una manera armónica y en un sentido específico que el formador indicará, al igual que cuando ejecute el pase, el escolar tendrá que moverse al lado derecho de su posición según corresponda. Al finalizar se combinarán las dos actividades con el foco en dos jugadores y los otros estáticos, marcando pases y desplazamientos sin balón.

TIEMPO
50 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
En nuestro reto se colocará a prueba la efectividad de cada pase visto en el impacto y además la virtud del trabajo en equipo será vital para el correcto desarrollo del reto, pues habrá que lograr que todos los integrantes del grupo realicen los 5 tipos de pase a cada compañero y si en algún momento se equivoca pues tendrá que corregirlo hasta lograr una efectividad media o un buen intento. habrá grupo ganador y perdedor, pero más importante cada escolar estará dando lo mejor de sí, en cuanto a concentración y técnica para ayudar a su equipo a no retrasarse en la consecución del logro.

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 también 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 especialmente a cerca de la disciplina y como esto nos lleva a la consecución de logros y metas a corto, mediano y largo plazo

TIEMPO

10 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA GAITANA			Nombre Instructor: DUVAN HARLEY AGUDELO GONZALEZ	
2. Fecha:	2022-07-19	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Martes,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 28	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	BALONCESTO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1013272118	SARA NICOLE CACERES	Asistio
1028490754	DEIBY SANTIAGO GARCIA	Asistio
1051830412	HAROLD DAVID BALLESTEROS	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
N37665378982	BRYAM MOISES MARTINEZ	Asistio
1028944434	DANNIA TARACHE	Asistio
1031819207	SARA VALENTINA OSPINO	Asistio
1031435698	JOSE ANTONIO PRIETO	Asistio
1019080779	JHON FREDIS NAVARRO	Asistio