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,12:10:00,14:10:00
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
Siempre se intenta realizar juego con el Baloncesto aplicado, el cual permite hacer detenciones por el formador cuando se requiera para explicar algo, o desarrollar alguna observación con respecto al reglamento o el juego mismo. contabilizando y destacando, el que haya mejorado errores pasados, el que aprenda algo básico pero nuevo en su desarrollo, también el mejor asistidor de canastas, el mejor bloqueador de tiros, el mejor tomador de rebotes y por supuesto el mejor anotador.

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,12:10:00,14:10:00	6. Nº de Sesion: 27	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	BALONCESTO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1033107783	GABRIELA CLAVIJO	Asistio
1014873233	LEONARDO JOSE HOYOS	Asistio
1034300043	LUNA LOPEZ	Asistio
1127594912	ELBERTO JOSE MOLINA	Asistio
1028491330	MICHELLE DAYANNA MORENO	Asistio
1031821913	ISABELLA LUCIA RUIZ	Asistio
1018449085	LUNA CAMILA SUAREZ	Asistio
1076245700	DANNA SOFIA URIBE	Asistio
1050954721	LILI JOHANA RUIZ	Asistio
1019068404	ALLISON SOFIA CADENA	Asistio
N37664452351	ANA MARIA VANEGAS	Asistio
1023915926	DEIVID ALEJANDRO VARGAS	Asistio
1019062382	MARIA FERNANDA VELANDIA	Asistio
1104423040	KAROLIN ZAMBRANO	Asistio
1016955591	ANDRES FELIPE LOPEZ	Asistio
1031824905	SHIRLEY PAOLA SALCEDO	Asistio
1043554718	JANDEREN JOSE ZARATE	Asistio
1065668214	MARIANA JEANDERLIN ITURRIAGO	Asistio
1034783167	LAURA ALEJANDRA PARRA	Asistio