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:	2022-07-21	4. HORA:	Jueves,12:10:00,14:10:00
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 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 baloncesato, 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 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:	2022-07-21	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Jueves,12:10:00,14:10:00	6. Nº de Sesion: 28	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	BALONCESTO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1033109822	ALISSON MICHELLE BONILLA	Asistio
1141120774	MIGUEL ANGEL CAMARGO	Asistio
1141520488	SANTIAGO GOMEZ	No asistio
1027285189	DIEGO ALEJANDRO GOMEZ	Asistio
1031823613	JOHAN DAVID HUERTAS	Asistio
1031818161	SAMANTHA ALONSO	Asistio
1031821905	JULIAN DANIEL LOPEZ	Asistio
1105896655	JARVI LOZANO	Asistio
1014740212	SARA VERONICA MORENO	Asistio
1049535054	DANILZA MUÑIZ	Asistio
1025065528	DANIEL CAMILO OSORIO	Asistio
1019051609	DANIEL ALEXANDER PACANCHIQUE	Asistio
1141120689	JEISON DAVID PEDRAZA	Asistio
1025535634	DYLAN STEVEN PEÑA	Asistio
1028943102	LAURA CAMILA PEREZ	Asistio
N37664623393	MAYERLIN DE LOS ANGELES QUELIX	Asistio
1031818901	HEIDY VALENTINA ROJAS	Asistio
1083555296	DAYSIRIS MAYTE SILVA	Asistio
1031821285	DANNA VALENTINA MARTINEZ	Asistio
1031823315	MATIAS NICOLAS MENDEZ	Asistio
1026568086	DAYANA SOFIA OLIVERO	Asistio
1031825235	ANGEL MATEO ORJUELA	Asistio
1141122862	RONALD ALEJANDRO SUAREZ	Asistio
1013270706	CRISTIAN CAMILO RESTREPO	Asistio
1018454923	ISAAC REGINO	Asistio