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:	2022-07-28	4. HORA:	Jueves,12:10:00,14:10:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	29
7. LOCALIDAD:	Suba	8. Nº DE SEMANA:	2
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 :
Reconoce la importancia de la postura en la práctica del baloncesto

SUBTEMAS :
Identifica y aplica la posición básica de baloncesto en la práctica deportiva por medio del control corporal y el cuidado de la postura para mejorar el equilibrio dinámico y estático.

IMPLEMENTACION :
Balones de baloncesto, platillos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Inicialmente se da la bienvenida al grupo de escolares a los NNAJ de sexto y séptimo grado de la IED GAITANA, adentrándose a la metodología pedagógica, lúdica del centro de interés, conducida por el docente a cargo, planteando objetivos generales y específicos del impacto en relación a las dimensiones desarrolladas por el programa JEC con lenguaje, sencillo y agradable promoviendo los buenos hábitos y el desarrollo de habilidades por medio principalmente del juego además del llamado a lista. (5 minutos) 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. (15minutos)

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Se realizarán dos grandes equipos que se ubicarán a lo largo de la cancha dejando espacio entre sí de 2 metros mas o menos, habrá un escolar en la línea inicial que pasará el balón al primer compañero y después se posicionará en el espacio entre el primer y el segundo compañero para recibir de nuevo el balón, lo hará sucesivamente hasta el final de la cancha, luego seguirá el otro compañero hasta que todos experimenten la actividad. Variables: se realizarán con cada uno de los 5 tipos de pase se realizará solo driblando por los espacios entre compañeros se realizará driblando con mano izquierda y derecha

TIEMPO
50 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Siempre se intentará 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