PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO RAFAEL URIBE URIBE (IED) (RAFAEL URIBE URIBE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**OLGA LUCIA SANABRIA DUEÑAS**
3. FECHA:	2022-09-13	4. HORA:	Martes,16:30:00,18:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Identifica las capacidades físicas y las habilidades motoras necesarias para la práctica del baloncesto. Afianza el manejo del cuerpo y la lateralidad con relación a un objetivo.

COGNITIVA :
Identifica sus habilidades y el estado actual de sus capacidades.

PSICOSOCIAL :
Toma consciencia de sus aciertos y valora a sus compañeros en sus diferentes habilidades. Gana mayor confianza en sus capacidades y consciencia en sus debilidades.

LUDICA :
Demuestra satisfacción frente a la consecución de nuevas habilidades y a la interacción con nuevos compañeros.

TEMA :
Explora el cuerpo y su entorno de juego. Caracteriza y explora las capacidades físicas y deportivas desde el CI. Baloncesto.

SUBTEMAS :
Explora el cuerpo por medio de movimientos, actividades y juegos sensoriales que permitan reconocer el espacio de juego que se utiliza en el baloncesto. Avanzar en el proceso de aprendizaje: Mejora la ubicación corporal y desplazamientos en la defensa.

IMPLEMENTACION :
Espacio libre de obstáculos, ropa adecuada, tenis, hidratación, platillos y conos señalizadores, escalera de coordinación, pelotas de goma, balones de Baloncesto, aros, cuerda individual, cuerda larga o caucho, cronometro.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Bienvenida, llamado de asistencia, presentación de la sesión y las actividades. 2. Calentamiento general y específico; activación de todo el cuerpo al tiempo que movemos partes para prepararnos elevando la temperatura corporal y la frecuencia cardiaca. Juego de motivación. *Combinaciones entre movilidad Articular; desplazamientos Específicos y estiramientos dirigidos; suaves estáticos de diferentes partes corporales. Utilizando las líneas y zonas del campo de juego. 3. Trote a Campo travieso 4 minutos con registro del número de vueltas. Desplazamientos específicos con Balón: deslizar adelante y atrás, avance con detenciones, dribling avance – detención - giros. 4. *juego "balón rugby" *juego "balón pesado"

TIEMPO
15 Minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Ejercicios de fuerza localizada; 3 Series x 30 segundos. *Abdominales altos; pasar y recibir el balón al compañero. *Desplazamientos en 3 metros; tocar las señales ubicadas en el piso y salto al llegar a cada limite. *Abdominales bajos; boca arriba sosteniéndose del compañero y elevación de piernas. *Plancha en 4 apoyos; control corporal para mantener la posición. *Relevos en pareja realizando manejos y desplazamientos con el propio peso corporal (carretillas, cangrejos, caballitos, saltarines) 2. Tareas motoras: "deslizamientos" el atacante con balón realiza desplazamientos en zig zag. Su compañero el defensor mantiene distancia, posición y se desplaza con deslizamientos. Variante; cambiar de funciones por tiempo, por robo del balón, combinar con acción final de lanzamiento. 3. "Pase Con Defensa" balón por trío; dos atacantes, uno frente al otro separado a tres metros, y un defensor. Los atacantes se hacen pases con la oposición del defensor; los atacantes al recibir esperan al defensor quien realizara posición y desplazamientos defensivos. 4. Juego de baloncesto Aplicado a los fundamentos Defensivos; correcciones durante Las acciones en el juego. Por equipos variación en el número de participantes reducido 3 Vs 3, cantidad de pases determinado.

TIEMPO
65 Minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Ubicar 4 esquinas (conos) describiendo un cuadrado, cada uno en una esquina a 2 metros de distancia del centro; en el centro un aro. Cada participante debe conducir el balón hasta cada esquina y tocar el cono con la mano libre y luego devolverse al centro del aro (pisar dentro); todo en el menor tiempo posible.

TIEMPO
15 Minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Manejos respiratorios *Caminar por espacio libre y a la vez realizar manejos respiratorios suaves y profundos (inhalar y exhalar) Estiramientos con balón dirigidos en pareja. (cada posición se mantiene durante 15 segundos) Retroalimentación frente a las capacidades fisicas que los estudiantes han practicado y los efectos en el rendimiento para la práctica del Baloncesto

TIEMPO

10 Minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: OLGA LUCIA SANABRIA DUEÑAS	
2. Fecha:	2022-09-13	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Martes,16:30:00,18:30:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	BALONCESTO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1108759756	DAREN DAYANA CONTRERAS	Asistio
1141315144	SEBASTIAN GRIMALDOS	No asistio
1013609363	DARWIN ALEJANDRO HERNANDEZ	Asistio
1014863489	KAROL VIVIANA ALDANA	Asistio
1012337349	JUAN ESTEBAN GALINDO	Asistio
1011099754	NATALIA STEFANY GUTIERREZ	Asistio
1029140488	JULIAN RICARDO LINARES	No asistio
1033688168	JUAN CAMILO NAVARRETE	Asistio
1141316318	KEVIN SANTIAGO REYES	Asistio
1022362363	NATALIA ALEXANDRA WALTERO	Asistio
1014665777	KAROL VALENTINA ALVIS	Asistio
1029144884	JOAN NICOLAS ANGARITA	Asistio
1029280789	LUIS ANGEL GONZALES	Asistio
1033714099	LUISA MARIA MARTINEZ	Asistio
1027525380	OMAR ABDEL RIAÑO	Asistio
1025535436	VALERY SOFIA RODRIGUEZ	Asistio
1025531459	MIGUEL ANGEL SOTELO	Asistio
1028480698	JUAN CAMILO TINJACA	Asistio
1021674056	DANNA ISABELLA ROA	Asistio
1016716026	EDWIN SANTIAGO PINEDA	Asistio
1011093428	JUAN SEBASTIAN PIRA	Asistio
1025534884	JUAN PABLO SUESCA	Asistio
1026557597	JUAN EBASTIAN CHALARCA	No asistio
1028863827	NIKOL SOFIA MONTERO	No asistio
1025525574	JUAN ESTEBAN GUTIERREZ	No asistio