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:	2022-09-07	4. HORA:	Miercoles,14:30:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	2
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. *Ejercicios de movilidad articular; desplazamientos cortos en el campo de baloncesto. * Desplazamientos por carriles en el campo de juego. Se ubican señales a lo largo del carril izquierdo para recorrerlos en zigzag; con regreso por el carril derecho para realizar desplazamientos laterales y a la vez tocar las señales que han sido ubicadas con esta configuración de manera que lo permitan. Estiramientos dirigidos; suaves estáticos de diferentes partes corporales. 3. Juego "balón mano - balón pie"

TIEMPO
15 Minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Diferentes tareas motorices de coordinación viso pedal en pequeños grupos. Ejercicios de fuerza localizada tren inferior y manejo de los pies pasando sobre Escalera De Coordinación o aros. *En zig- zag ida y vuelta de frente (cambios de dirección hacia derecha, hacia la izquierda) Platillos, conos. *Saltar separando pies (por encima de escalera o de los aros); cerrando pies (en espacios intermedios). *Ida en Desplazamiento lateral con elevación pierna derecha al pasar el obstáculo para regresar con elevación de pierna izquierda. *Salto con cuerda individual. 2. Juego " Ganar el Balón" pareja en la Línea final, a la señal corren a Coger el balón ubicado en la línea Central, quien gana la posesión es el Atacante y el otro actúa como Defensa evitando la anotación en el Cesto del otro campo (1 vs 1); para ello debe realizar posición básica Y desplazamientos defensivos. 3. "Pasar Dentro Del Circulo" tres Atacantes; dos a través de pases Intentan pasar al tercer jugador que se encuentra dentro; mientras tanto tres defensores alrededor Del circulo impiden la anotación. Se Cambian las funciones al anotar un Punto; si la defensa gana la posesión del balón, se convierten en atacantes.

TIEMPO
65 Minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Juego de baloncesto modificado: * juego de baloncesto Aplicado a los fundamentos Defensivos; correcciones durante Las acciones en el juego. Por equipos “Rey de Cancha” variación en el área de juego, número de participantes reducido, cantidad de pases determinado.

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) Estiramiento individual. (cada posición se mantiene durante 15 segundos) *De pie se realiza respiraciones controladas a ritmo lento para regular el organismo. *De Punta de pies, brazos con manos entre cruzadas extendidos arriba de la cabeza, lo más alto posible. *Desde la posición anterior; con piernas separadas, bajar los brazos frente al cuerpo hasta que las manos toquen el suelo y mantener el estiramiento. *Desde posición sentado con piernas extendidas; intentar tocar la punta de los pies con las manos. Retroalimentación frente a las capacidades físicas que los estudiantes intuyen se han practicado en la sesión de clase y que efectos sintieron en el cuerpo con los ejercicios.

TIEMPO

10 Minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: OLGA LUCIA SANABRIA DUEÑAS	
2. Fecha:	2022-09-07	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Miercoles,14:30:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	BALONCESTO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028869533	LUNA STEFANY PARRA	Asistio
1025545445	ANNY MELISSA BERMUDEZ	Asistio
1139430742	SHAILA MARCELA JIMENEZ	Asistio
1031136411	EDWIN DANIEL GONZALEZ	Asistio
1028786779	JULIAN ESTEBAN CHIVATA	Asistio
1031144441	DARWIN SNEIDER MENDEZ	No asistio
1025544699	DERLY SOFIA ALVINO	Asistio
1012380227	IVAN NICOLAS CASTAÑEDA	Asistio
1025546413	EMILIO ANTONIO HERREÑO	Asistio
1033750365	JERSSON ANDRES MEDINA	Asistio
1023385180	NICOL YULIETH CASTILLO	Asistio
1025534714	HYAN POOL STICK CASTRILLON	Asistio
1025543783	LINA MARCELA FUENTES	Asistio
1033732377	JOAN SEBASTIAN SALAZAR	Asistio
1025528671	KEVIN ANDRES VARGAS	No asistio
1013120860	JUAN DAVID YEPES	Asistio
1012337112	Alejandro AVILA	Asistio
1033722656	MATEO BARRIOS	Asistio
1031132454	CARLOS ALBERTO DURAN	Asistio
1028680074	ANDRES DAVID MORENO	No asistio
1025536773	JORGE LUIS SOTELO	Asistio
1026666203	ALAN RICARDO PINZON	Asistio
1013126354	SAMUEL DAVID GONZALEZ	No asistio
1028664322	LUIS DAVID ARAUJO	No asistio
1030281725	SANTIAGO GARCIA	Asistio
1025542808	ANDRES FELIPE ORTIZ	Asistio
1028867749	ALISON MARIANA MARTINEZ	Asistio