**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: | 2022-09-12 | 4. HORA: | Lunes,14:30:00,16:30:00 |
| 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: | 2022-09-12 | 5. Centro de Interes BALONCESTO | 8. Localidad: Tunjuelito | |
| 3. Hora: | Lunes,14:30:00,16:30:00 | 6. Nº de Sesion: 5 | 9. Nº de Semana: 3 | |
| 4. Grupo: | BALONCESTO 1 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1028869533** | LUNA STEFANY PARRA | No asistio |
| **1025545445** | ANNY MELISSA BERMUDEZ | Asistio |
| **1139430742** | SHAILA MARCELA JIMENEZ | No asistio |
| **1031136411** | EDWIN DANIEL GONZALEZ | Asistio |
| **1028786779** | JULIAN ESTEBAN CHIVATA | Asistio |
| **1031144441** | DARWIN SNEIDER MENDEZ | 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 | No asistio |
| **1025534714** | HYAN POOL STICK CASTRILLON | Asistio |
| **1025543783** | LINA MARCELA FUENTES | Asistio |
| **1033732377** | JOAN SEBASTIAN SALAZAR | Asistio |
| **1025528671** | KEVIN ANDRES VARGAS | Asistio |
| **1013120860** | JUAN DAVID YEPES | Asistio |
| **1012337112** | Alejandro AVILA | Asistio |
| **1033722656** | MATEO BARRIOS | Asistio |
| **1031132454** | CARLOS ALBERTO DURAN | Asistio |
| **1028680074** | ANDRES DAVID MORENO | 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 |