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:	2022-09-01	4. HORA:	Jueves,14:30:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Identifica las capacidades físicas y las habilidades motoras necesarias para la práctica del baloncesto.

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.

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 y avanzar en el proceso de aprendizaje del centro de interés.

IMPLEMENTACION :
Espacio libre de obstáculos, ropa adecuada, tenis, hidratación, platillos y conos señalizadores, 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. activación de todo el cuerpo al tiempo que movemos partes para prepararnos elevando la temperatura corporal y la frecuencia cardiaca. En tríos: *Desplazamientos en iowa variando la forma, la dirección y la posicion desde la cual se inicia la acción. * 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. 3. Estiramientos dirigidos; suaves estáticos de diferentes partes corporales. 4.Juego de desplazamiento con cambios en la velocidad y dirección “congelados con balón”

TIEMPO
15 Minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Diferentes tareas motorices de coordinación viso pedal en pequeños grupos. Ejercicios de 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) *Saltar separando pies (por encima de los aros); cerrando pies (en espacios intermedios). *Ida en Desplazamiento lateral sobre los aros con elevación pierna derecha al pasar el obstáculo para regresar con elevación de pierna izquierda. *Saltos continuos de frente sobre el aro a pie junto. *Saltos laterales sobre el obstáculo (aro) continuos a pie junto. *Saltar cada aro separando piernas para bajar en sentadilla a lado y lado luego cerrar piernas en espacios intermedios. 2. Juego “La Telaraña” Objetivo del juego pasar de un lugar a otro protegiendo el balón y conservar la posesión con manejo del dribling. Cada participante con balón intenta pasar de una línea final a la otra línea final del campo de Baloncesto, mientras que en la línea central algunos integrantes tocan el balón de quienes intentan pasar para dejarlos alli atrapados. Al ser atrapados se convierten en otros jugadores que a su vez también atraparan a quienes siguen con balón. El juego termina cuando queda un solo jugador que ha conservado su balón. 3. Circuito de habilidad con los pies: tareas motorices para trabajo de Fuerza y potencia del tren inferior, series (3) y repeticiones en grupos pequeños. *Ejercicios de coordinación de los pies pasando sobre aros. Movimientos en zigzag, saltos de frente y laterales por izquierda y por derecha *Salto con cuerda individual. *Manejo corporal y manipulación del balón con paso por encima de la cuerda Suspendida y paso por debajo.

TIEMPO
65 Minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Juego de baloncesto modificado: 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:	2022-09-01	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Jueves,14:30:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	BALONCESTO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025546563	LUCAS ALEJANDRO CASTILLO	Asistio
1028492856	VALENTINA MARIN	No asistio
1031819690	PAULA SOFIA RUIZ	Asistio
1027530130	LINA ALEXANDRA ARDILA	Asistio
1033101947	DANIEL RICARDO GALVIS	No asistio
1033732346	LAURA DANIELA LIEVANO	Asistio
1025540775	MADELEHIN LORAIN MALDONADO	Asistio
1024603226	MARIA CAMILA TORRES	No asistio
1031131967	SARA XIMENA ZEA	Asistio
1019764939	ANGEL SEBASTIAN MOJICA	Asistio
1027528935	KEVIN NICOLAS PEÑA	Asistio
1028493830	JUAN SEBASTIAN ORTIZ	Asistio
1016721427	MAICOL ESTEBAN CHIQUIZA	Asistio
1019607066	PAULA NATALI BUITRAGO	No asistio
1013116745	JOHAN STID LOZANO	Asistio
1034783180	DANNA SOFIA CASTILLO	Asistio
1010179451	JOHN ANDERSON GARCIA	No asistio
1030598287	DILAN STEVEN CAICEDO	No asistio
1031135004	EILYN SOFIA JIMENEZ	Asistio
1027527894	HELLEN JULIETH ARANGO	Asistio
1146126164	DUVAN ANDREY ORTIZ	Asistio
1028800714	DANIEL STIVEN MARTIN	Asistio
1031129426	SARA NICOLE LEYTON	Asistio
1025541169	JHOSY STEBAN MONTEALEGRE	Asistio
1024500135	DILAN SANTIAGO ROJAS	Asistio
1033718859	KIMBERLY CHARID SÁENZ	Asistio