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:	2022-10-25	4. HORA:	Martes,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	51
7. LOCALIDAD:	Suba	8. Nº DE SEMANA:	0
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 :
Conoce e interioriza los fundamentos técnicos del pie de pívot y su importancia

SUBTEMAS :
Practica el fundamento del pie de pívot y sus variantes a través de ejercicios específicos para mejorar su rendimiento deportivo y su control corporal.

IMPLEMENTACION :
Balones de baloncesto

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
En este juego dos grupos del mismo numero de jugadores, o por trios, o en su defecto por parejas, dispuestos en dos zonas distintas a cada extremo de la cancha justo debajo del aro, se desplazarán botando el balón. A la señal dada, silbato o instrucción del formador, realizarán un bote alto del balón, para desplazarse en máxima velocidad al lado contrario y volver a tomar su balón antes de que deje de botar. El equipo, pareja o trío ganador será el último que quede en pie realizando el ejercicio y tomando su balón después de realizar el desplazamiento hasta el otro lugar indicado. NOTA: Este ejercicio requiere mucho trabajo y adaptación física en ese orden de ideas se debe tener cuidado con las distancias que se designan para cada escolar ya que los estudiantes no tienen un símil motriz y mucho menos cardiovascular.

TIEMPO
50 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Siempre se intenta 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 también 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 especialmente a cerca de la disciplina y como esto nos lleva a la consecución de logros y metas a corto, mediano y largo plazo

TIEMPO

10 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA GAITANA			Nombre Instructor: DUVAN HARLEY AGUDELO GONZALEZ	
2. Fecha:	2022-10-25	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Martes,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 51	9. Nº de Semana: 0	
4. Grupo:	BALONCESTO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1043612470	CAMILO ANDRES BARRIOS	Asistio
1031820562	DYLAN NICOLAS CARDENAS	Asistio
1013270139	LAURA BANEZA GARCIA	Asistio
1043448580	ELIANA MARGARITA MARRIAGA	Asistio
1235247055	WENDERLING LESSIE PALACIO	Asistio
1086981925	JHOAN ALEJANDRO QUENORAN	Asistio
1127597947	ELIANYS CAMILA REY	Asistio
1031821331	GRETTEL SILVANA ROMERO	Asistio
1016597669	VALENTINA VELANDIA	Asistio
1012379806	DEIVID ALEJANDRO CAMPO	Asistio
N37665378982	BRYAM MOISES MARTINEZ	Asistio
1028944434	DANNIA TARACHE	Asistio
1031819207	SARA VALENTINA OSPINO	Asistio
1019080779	JHON FREDIS NAVARRO	Asistio