**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: | 2022-10-20 | 4. HORA: | Jueves,08:00:00,10:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | BALONCESTO | 6. Nº DE SESIÓN: | 48 |
| 7. LOCALIDAD: | Suba | 8. Nº DE SEMANA: | 0 |
| 8. ZONA: | 1 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Comprender las exigencias tecnico-tacticas del baloncesto a través de ejercicios individuales y grupales que permitan la mejorar la ejecución de los fundamentos necesarios para la práctica del centro de interés.

**COGNITIVA :**
Reconocer las habilidades físicas y técnicas necesarias para la práctica del baloncesto por medio de diversas actividades que promuevan una buena ejecución de las mismas, fomentado un aprendizaje progresivo que le permita reconocer cuando, como y para que puede utilizarlas en situaciones de juego.

**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 :**
Establecer relaciones de empatía con los compañeros a través de juegos de integración y apropiación en el baloncesto para mejorar el trabajo en equipo y las técnicas individuales del centro de interés.

**TEMA :**
Asimila los conceptos básicos de recepción y sujeción del balón

**SUBTEMAS :**
Ejecuta ejercicios de recepción y sujeción del balón tanto estático como dinámico a través de circuitos de obstáculos, buscando mejorar el dominio del balón en el baloncesto.

**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
Se organizarán dos equipos de igual número, un equipo será el atacante que realice una ofensiva sin finalización. Iniciarán en un extremo de la cancha con todos los balones que hayan como material deportivo,el objetivo será pasarlos todos driblando y burlando al equipo defensivo que estará sobre la línea medial de la cancha y dos últimos escolares en el final en la zona de pintura; finalizará el ejercicio cuando todos los escolares hayan pasado todos los balones al otro costado de la cancha. Siguiente a ello se invertirán los papeles y los que estaban en defensiva, pasarán a la ofensiva. X Prohibido tirar el balón, siempre se debe llevar driblando X no se pueden realizar pases X Un jugador puede pasar máximo 3 balones

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: | 2022-10-20 | 5. Centro de Interes BALONCESTO | 8. Localidad: Suba | |
| 3. Hora: | Jueves,08:00:00,10:00:00 | 6. Nº de Sesion: 48 | 9. Nº de Semana: 0 | |
| 4. Grupo: | BALONCESTO 3 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1031817714** | DAMIAN MATEO FORERO | Asistio |
| **1014875755** | DARWIN DAVID GARCIA | Asistio |
| **1019073614** | JULIAN DAVID GARZON | Asistio |
| **1019074538** | LICETH MARIANA GARZON | Asistio |
| **1023165886** | JULIAN DAVID BARRETO | Asistio |
| **1020767528** | ERICK SANTIAGO CASALLAS | Asistio |
| **1028944103** | YULY VALENTINA ESCUCHA | Asistio |
| **N37664481957** | JAN CARLOS VEGA | Asistio |
| **1016719616** | ANDRES DAVID SANCHEZ | Asistio |
| **1141122388** | MARIA GABRIELA SARMIENTO | Asistio |