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:	2022-11-02	4. HORA:	Miercoles,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 :
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 :
Desarrolla acciones de paradas, arrancadas y protección del balón

SUBTEMAS :
Realiza diferentes ejercicios de velocidad a través de carrera de obstáculos para así mejorar los desplazamientos con y sin balón.

IMPLEMENTACION :
balones de baloncesto

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
En la fase inicial de esta sesión trabajaremos ejercicios coordinativos en fila india, en un recorrido lateral a lo largo de la cancha, siguiente a ello formaremos parejas o tríos donde pasaremos el balón con los 5 tipos de pase y desplazandonos cuando no tenemos balón hasta llegar al otro lado de la cancha. En un principio será netamente técnico, intentando siempre perfeccionar la técnica por encima de la velocidad, después si cambiaremos el sentido a algo más competitivo para elevar las pulsaciones cardiacas

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
fase central de este impacto, realizaremos trabajos en grupos con desplazamientos sin balón, poniendo en práctica los diferentes pases vistos. Se ubicarán a los escolares en fila india por parejas, uno delante y otro atrás, en el que tendrán que atravesar la cancha juntos sin moverse con balón y sin driblar, esto fomentará el desplazamiento sin balón. variantes: Los recorridos serán por turnos y utilizando cada uno de los pases vistos. los recorridos serán al tiempo y competitivos, los dos primeros equipos que lleguen se salvarán de trabajo físico con el pase de "atrás de la cabeza" las parejas tendrán que estar distanciados

TIEMPO
40 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
RETO 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 mejor asistidor de canastas, el mejor bloqueador de tiros, el mejor tomador de rebotes y por supuesto el mejor anotador

TIEMPO
50 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 tambien 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

TIEMPO
10 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA GAITANA			Nombre Instructor: DUVAN HARLEY AGUDELO GONZALEZ	
2. Fecha:	2022-11-02	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Miercoles,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 51	9. Nº de Semana: 0	
4. Grupo:	BALONCESTO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1016719366	OSCAR ALBERTO BEJARANO	Asistio
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
1028484989	EDISON PEREZ	Asistio
1016719616	ANDRES DAVID SANCHEZ	Asistio
1141122388	MARIA GABRIELA SARMIENTO	Asistio