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:	2022-11-10	4. HORA:	Jueves,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	54
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 :
Apropia los fundamentos técnicos del dribling de protección

SUBTEMAS :
Ejecuta el fundamento del dribling de protección a través de sus capacidades tanto físicas como coordinativas incrementando de forma progresiva su rendimiento.

IMPLEMENTACION :
balones de baloncesto

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Se realiza para empezar el impacto, un juego de “La lleva” adaptado con el balón de baloncesto, que consiste básicamente en ir driblando o rebotando el balón con la intenciòn de tocar a los demás con el brazo libre sin dejar de tener control sobre el balón, se dará continuidad a los que se toquen para que tomen un nuevo balón y se vayan sumando hasta que sean muchos teniendo la intención de toca con su brazo libre a los que quedan libres. Siguiente a ello se realizará una movilidad articular y elongación de los músculos de manera caudocefalica

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Se realizará una ultima integración con un partido entre grupos, demostrando sus habilidades tecnicas y tacticas aprendidas a lo largo del año, aquí más alla del marcador final, del perdedor o ganador, la finalidad estará en el compartir vivencias y procesos educativos integros desde el deporte, especificamente desde el Baloncesto

TIEMPO
50 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Se realizará una ultima integración con un partido entre grupos, demostrando sus habilidades tecnicas y tacticas aprendidas a lo largo del año, aquí más alla del marcador final, del perdedor o ganador, la finalidad estará en el compartir vivencias y procesos educativos integros desde el deporte, especificamente desde el Baloncesto

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 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

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA GAITANA			Nombre Instructor: DUVAN HARLEY AGUDELO GONZALEZ	
2. Fecha:	2022-11-10	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Jueves,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 54	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
1023165886	JULIAN DAVID BARRETO	Asistio
1020767528	ERICK SANTIAGO CASALLAS	Asistio
1028944103	YULY VALENTINA ESCUCHA	Asistio
1028484989	EDISON PEREZ	Asistio
1016719616	ANDRES DAVID SANCHEZ	Asistio
1141122388	MARIA GABRIELA SARMIENTO	Asistio