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:	2022-10-19	4. HORA:	Miercoles,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	47
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 formas básicas del juego con balón y sus combinaciones.

SUBTEMAS :
Fortalece el dominio del balón con la mano hábil, por medio de ejercicios desde la posición estática del baloncesto que permitan mejorar las habilidades técnicas.

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 organizan a los escolares en parejas, ubicados en fila india a lo ancho de la cancha de baloncesto, se les asigna un número a cada participante de cada pareja y cuando el formador menciones ese número habrá una acción determinada de velocidad, técnica o demás, se les realizarán diversas actividades motrices que requieren competencia, primero sin balón y después con balón. espalda con espalda, dependiendo el numero un escolar escapa y el otro atrapa boca abajo juntos, dependiendo el número, el escolar que se levante primero boca abajo, el balón en el medio de los dos escolares y el primero que lo tome espalda con espalda y el primero que drible y vuelva a su posición NOTA: …así se realizan infinidad de variables con y sin balón, que requieran habilidades físicas básicas y habilidades técnicas básicas.

TIEMPO
60 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
30 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:	2022-10-19	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Miercoles,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 47	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
1082958757	KEMPER RICARDO GUERRERO	Asistio
1023165886	JULIAN DAVID BARRETO	Asistio
1028944103	YULY VALENTINA ESCUCHA	Asistio
1016719616	ANDRES DAVID SANCHEZ	Asistio
1141122388	MARIA GABRIELA SARMIENTO	Asistio