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:	2022-10-27	4. HORA:	Jueves,12:10:00,14:10:00
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 :
Vivencia fundamentos básicos ofensivos a través del dribling con ambos hemisferios del cuerpo.

SUBTEMAS :
Practica destrezas por medio del dribling con ambos hemisferios del cuerpo, en ejercicios con balón mejorando las capacidades coordinativas y habilidades técnicas del 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
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
40 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
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 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:	2022-10-27	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Jueves,12:10:00,14:10:00	6. Nº de Sesion: 51	9. Nº de Semana: 0	
4. Grupo:	BALONCESTO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1033109822	ALISSON MICHELLE BONILLA	Asistio
1019066953	CAMILO ANDRES BRAVO	Asistio
1141120774	MIGUEL ANGEL CAMARGO	Asistio
1027285189	DIEGO ALEJANDRO GOMEZ	Asistio
1031823613	JOHAN DAVID HUERTAS	Asistio
1031818161	SAMANTHA ALONSO	Asistio
1105896655	JARVI LOZANO	Asistio
1014740212	SARA VERONICA MORENO	Asistio
1049535054	DANILZA MUÑIZ	Asistio
1019051609	DANIEL ALEXANDER PACANCHIQUE	Asistio
1141120689	JEISON DAVID PEDRAZA	Asistio
1025535634	DYLAN STEVEN PEÑA	Asistio
1028943102	LAURA CAMILA PEREZ	Asistio
N37664623393	MAYERLIN DE LOS ANGELES QUELIX	Asistio
1083555296	DAYSIRIS MAYTE SILVA	Asistio
1031821285	DANNA VALENTINA MARTINEZ	Asistio
1031823315	MATIAS NICOLAS MENDEZ	Asistio
1026568086	DAYANA SOFIA OLIVERO	Asistio
1031825235	ANGEL MATEO ORJUELA	Asistio
1141122862	RONALD ALEJANDRO SUAREZ	Asistio
1013270706	CRISTIAN CAMILO RESTREPO	Asistio
1018454923	ISAAC REGINO	Asistio