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,12:10:00,14:10:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	52
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
En la fase central se realizan círculos de balones quietos ubicados en el piso y los NINJA estarán trotando en dirección circular igual que los balones, cuando el formador de la indicación cada uno debe lograr tomar un balón empezar a driblar, quien no logre alcanzar un balón realiza trabajo físico, mientras los otros realizan el dribling en varias direcciones. Variables: El recorrido en círculos será en posición defensiva bajando el centro de gravedad y de lado. El recorrido en círculos será en posición defensiva con vista hacia adentro y hacia afuera El recorrido será de espaldas y el trabajo físico varía en todas las variables Habrá otra indicación para poder robar mientras se dribla, el dribling tiene variaciones de recorridos y alturas.

TIEMPO
50 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
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:	2022-11-02	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Miercoles,12:10:00,14:10:00	6. Nº de Sesion: 52	9. Nº de Semana: 0	
4. Grupo:	BALONCESTO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1031826460	KEVYN STIVEN BARON	Asistio
1033109822	ALISSON MICHELLE BONILLA	Asistio
1019066953	CAMILO ANDRES BRAVO	Asistio
1141120774	MIGUEL ANGEL CAMARGO	Asistio
1141520488	SANTIAGO GOMEZ	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
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