PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO RAFAEL URIBE URIBE (IED) (RAFAEL URIBE URIBE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**OLGA LUCIA SANABRIA DUEÑAS**
3. FECHA:	2022-10-24	4. HORA:	Lunes,12:15:00,14:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	8
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Identifica las capacidades físicas y las habilidades motoras necesarias para la práctica del baloncesto. Afianza el manejo del cuerpo y la lateralidad con relación a un objetivo.

COGNITIVA :
Identifica sus habilidades y el estado actual de sus capacidades.

PSICOSOCIAL :
Toma consciencia de sus aciertos y valora a sus compañeros en sus diferentes habilidades. Gana mayor confianza en sus capacidades y consciencia en sus debilidades.

LUDICA :
Demuestra satisfacción frente a la consecución de nuevas habilidades y a la interacción con nuevos compañeros.

TEMA :
Vivencia el cuerpo y su entorno de juego. Vivencia las capacidades físicas y deportivas desde el CI. Baloncesto.

SUBTEMAS :
vivencia su cuerpo por medio de movimientos, actividades y juegos sensoriales que permitan reconocer el espacio de juego que se utiliza en el baloncesto. Avanzar en el proceso de aprendizaje: Mejora los desplazamientos a la defensa para frenar la acción de un atacante. Inicia el aprendizaje de las detenciones en un tiempo.

IMPLEMENTACION :
Espacio libre de obstáculos, ropa adecuada, tenis, hidratación, platillos y conos señalizadores, pelotas de goma, balones de Baloncesto, aros, cronometro.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Bienvenida, llamado de asistencia, presentación de la sesión y las actividades. 2. Actividad Componente psicosocial “El encuentro con el Otro como oportunidad para vivenciar la ciudadanía. Un lugar de encuentro con el otro LA CIUDAD “Juego Calles y Carreras” se conforma grupos de 6 integrante que se unen de las manos según la indicación calles (con los de los lados) carreras (con los de adelante y atrás); mientras tanto dos integrantes con balón se desplazan por las calles o carreras donde uno de ellos persigue al otro. Como reflexión de la actividad se define el cumplimiento de las normas en cada lugar de la ciudad y cómo este cumplimiento hace posible una sana convivencia. 3. Calentamiento general y específico; activación de todo el cuerpo al tiempo que movemos partes para prepararnos elevando la temperatura corporal y la frecuencia cardiaca. Juego de motivación. * General: Rutina de movilidad, estiramientos y combinaciones con desplazamientos especiales enfocados al baloncesto con uso de balón. *Trote continuo por las líneas de campo *Juego de motivación para subir temperatura corporal "los Perseguidos tumba el cono". Desplazamientos con manejo de balón "lleva por las líneas"

TIEMPO
20 Minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Ejercicios por equipo, relevos con manejo de dos balones variando la ejecución y la distancia. 2. Explicación - demostración y practica de aspectos importantes para realizar una buena defensa: - llevar al driblador hacia la banda, obligar a utilizar la mano débil; ejercicios y tareas motoras de aprendizaje y afianzamiento. - "pasillo estrecho" se disponen con platos señalizadores un pasillo de 4 mts. De ancho; ambos jugadores se sitúan al inicio del pasillo un atacante y un defensor, a la señal el atacante intenta llegar al final del pasillo lo antes posible, mientras que el defensor intenta retrasarlo al máximo. 3. Explicación de utilidad y aplicación de las detenciones. Explicación practica y demostración detención un tiempo. 4. Práctica con aros para diferenciar el manejo simultaneo y coordinación de los pies al ejecutar las paradas o detenciones en un tiempo. 5. Ejercicios de espejo en pareja para afianzamiento detención un tiempo y corrección mutua del gesto.

TIEMPO
65 Minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Juego de baloncesto 3 vs 3 aplicado a la posición de defensa para marcar al atacante, inicio práctico de detenciones "rey de cancha"

TIEMPO
15 Minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
FASE FINAL: Manejos respiratorios suaves y profundos (inhalar y exhalar) Estiramientos dirigidos en pareja. (cada posición se mantiene durante 20 segundos) Autoevaluación y Coevaluación destacando las habilidades observadas en los compañeros.

TIEMPO
10 Minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: OLGA LUCIA SANABRIA DUEÑAS	
2. Fecha:	2022-10-24	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Lunes,12:15:00,14:15:00	6. Nº de Sesion: 14	9. Nº de Semana: 8	
4. Grupo:	BALONCESTO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1013124081	NIKOLE VALENTINA AMADO	Asistio
1028783495	KAROL ANDREA NUÑEZ	Asistio
1021675554	CRISTIAN CAMILO ARAGON	Asistio
1029282621	ANDRES SANTIAGO AREVALO	Asistio
1021677314	ANGEL LORENZO GONZALEZ	Asistio
1033730434	CAMILO ESTEBAN SIERRA	Asistio
1025532287	JOHAN ALEXANDER AMAYA	Asistio
1023373557	JULIAN STEVEN BECERRA	No asistio
1025535483	BRYAN KALETH CARVAJAL	Asistio
1033698851	JUAN DAVID GARCIA	Asistio
1028485606	NILTON ANDREY HUESO	Asistio
1025529571	JUAN DAVID MARTINEZ	Asistio
1025324015	MANUEL SANTIAGO PERILLA	Asistio
1010181181	YERLI CATALINA RAMIREZ	Asistio
1033703972	JOHAN FABIAN ZEA	Asistio
1024495466	KELY JHOJANA BAQUERO	Asistio
1025532825	SANTIAGO CARDENAS	Asistio
1032678909	LEIDY YULIANA CASTRO	Asistio
1033716872	MARTIN AEJANDRO CORREDOR	Asistio
1016716397	MARIA ALEJANDRA GARCIA	Asistio
1028401429	MAXIMO GONZALEZ	Asistio
1034290720	CARLOS ESTEBAN MARTINEZ	Asistio
1122513085	YENNY ALEJANDRA RODRIGUEZ	Asistio
1025527551	JUAN SEBASTIAN INFANTE	Asistio
1033743947	NICOL ESTEFANY RAMIREZ	Asistio
1034663085	DERLY ALEJANDRA ABRIL	Asistio
1026280170	JAIR FELIPE MOSQUERA	Asistio
1025534714	HYAN POOL STICK CASTRILLON	Asistio