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,14:15:00,16:15:00
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,14:15:00,16:15:00	6. Nº de Sesion: 14	9. Nº de Semana: 8	
4. Grupo:	BALONCESTO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028869533	LUNA STEFANY PARRA	Asistio
1025545445	ANNY MELISSA BERMUDEZ	Asistio
1139430742	SHAILA MARCELA JIMENEZ	Asistio
1031136411	EDWIN DANIEL GONZALEZ	Asistio
1028786779	JULIAN ESTEBAN CHIVATA	Asistio
1025544699	DERLY SOFIA ALVINO	Asistio
1012380227	IVAN NICOLAS CASTAÑEDA	Asistio
1025546413	EMILIO ANTONIO HERREÑO	Asistio
1033750365	JERSSON ANDRES MEDINA	Asistio
1023385180	NICOL YULIETH CASTILLO	Asistio
1033732377	JOAN SEBASTIAN SALAZAR	Asistio
1013120860	JUAN DAVID YEPES	Asistio
1012337112	Alejandro AVILA	Asistio
1033722656	MATEO BARRIOS	Asistio
1031132454	CARLOS ALBERTO DURAN	Asistio
1028680074	ANDRES DAVID MORENO	Asistio
1025536773	JORGE LUIS SOTELO	Asistio
1026666203	ALAN RICARDO PINZON	Asistio
1030281725	SANTIAGO GARCIA	Asistio
1028867749	ALISON MARIANA MARTINEZ	Asistio
1084256496	SEBASTIAN RIOS	Asistio