PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SANTA MARTHA (IED) (SANTA MARTHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**OLGA LUCIA SANABRIA DUEÑAS**
3. FECHA:	2023-03-03	4. HORA:	Viernes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Vivenciar múltiples formas de movimiento con y sin elemento utilizando el juego como mecanismo de enseñanza y aprendizaje para desarrollar habilidades motrices coordinativas desde las destrezas básicas del baloncesto.

COGNITIVA :
Reconocer las habilidades motrices básicas a través del movimiento, juegos y actividades deportivas que potencialicen el desarrollo técnico del baloncesto y la formación integral del estudiante.

PSICOSOCIAL :
Aprecia sus capacidades y valora las de sus compañeros en diferentes habilidades.

LUDICA :
Explorar las habilidades motrices de base aplicadas al baloncesto, por medio del juego y la interacción en el centro de interés contribuyendo en la formación integral desde el deporte.

TEMA :
Reconoce su condición corporal por medio de formas jugadas, que mejoren las habilidades básicas motrices

SUBTEMAS :
Reconoce la importancia de su corporalidad y la actividad física, por medio de formas jugadas que permiten mejorar sus habilidades y capacidades.

IMPLEMENTACION :
Espacio libre de obstáculos, ropa adecuada, tenis, toalla e hidratación, conos y platos señalizadores, aros, campo de Baloncesto, balones de baloncesto.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Organización y Desplazamiento a los espacios de actividad, Bienvenida, llamado de asistencia, presentación del objetivo de la sesión y las actividades, las normas, rutinas de aseo y cuidados corporales. 2. Nuevamente se Solicita la documentación; copia carné EPS. 3. “Juego congelados bajo tierra” actividad donde se escogen 2 a 3 participantes que al tocar a sus compañeros; los congelan; para luego ser descongelado por uno de los otros compañeros; quien pasará por entre las piernas del congelado. *Juego "los perseguidos" aprestamiento al baloncesto. Grupos pequeños realizan pases rápidos entre sí, evitando perder la posesión del elemento, al ser interceptados se convierten en perseguidores para recuperar la pelota de juego. 4. Acciones coordinadas con balón baloncesto (variante: pelota pequeña) en pareja: Ubicados a una distancia de 5 metros uno frente al otro. La acción inicia desde posición estática para lanzar hacia su compañero, quien devuelve el balón: (Repetir durante 1 minuto cada acción) *Mano derecho. *Mano izquierda. *ambas manos simultaneas. *Lanzar hacia el piso, agarrarlo con salto vertical lo más alto posible. *Coordinaciones con pases por arriba, rastreros, hacia atrás etc.

TIEMPO
20 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Juego de Afianzamiento de la posición básica el Gavilán y los Pollitos; una hilera de tres o cuatro jugadores; tomados de la cintura de su compañero de adelante quienes serán los pollitos, un niño que será el Gavilán enfrentado al grupo para a través de desplazamientos laterales con cadera baja, brazos a los lados del cuerpo y palmas abiertas con palma al frente (Posición defensiva) intentará agarrar o tocar al último pollito de la fila que se encuentra frente a Él. Así se continua el juego; robando pollitos. 2. Juego de habilidad motora: En Grupos pequeños ubicados en hilera. Desplazarse corriendo en zig zag por entre una fila de 4 obstáculos, llevando una pelota en las manos. Al llegar al final del recorrido lanzar la pelota para convertir en un aro ubicado en el piso colocado a 2 metros; regresar rápidamente para tocar al segundo compañero quien continua la acción; transportando otra pelota y lanza hacia el aro en el piso: así sucesivamente cada integrante del grupo se desplaza y lanza cuantas veces sea posible durante 3 minutos. Registrar el número de aciertos o de cestas convertidas en los 3 minutos y realizar tres veces la actividad. 3. Juego “Solo pases” Dos equipos que juegan por mantener la posesión del balón; no se permitirá el dribling; cada jugador se le establecerá (un Jugador a cubrir para evitar que gane la posesión del balón). Un equipo al ataque; ejecutando la mayor cantidad de pases. Un equipo a la defensa evitando que el equipo contrario logre realizar la mayor cantidad de pases. El equipo ganador sigue en el juego con otros equipos participantes. 4. Ejecución de habilidades básicas locomotoras sin balón y con balón: diversos ejercicios de exploración del equilibrio estático (Planchas; acciones desde una posición equilibrada durante 5 segundos) y dinámico al combinar en recorridos cortos; caminata, carrera, parada, cambios de dirección y giros a 180° y 360°. 5. juego de Baloncesto modificado: campo reducido, menor numero de jugadores, Cesta se convierte en un aro suspendido vertical al piso.

TIEMPO
60 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Juego "triqui en equipo" con aros en el piso los participantes corriendo Uno a uno; ubican una señal para ganar al realizar triqui. Se pone en Práctica la velocidad y la concentración, capacidades necesarias en el baloncesto. Variante: Con Balón.

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

*Manejos respiratorios: De pie caminando libremente; realizar controles de la respiración (inhalar – exhalar) lento y profundo. Completar 2 minutos. *Estiramiento en pareja; cada posición se mantiene durante 15 segundos. Ejercicios en parejas dirigidos a estirar y volver a la calma. Retroalimentación frente a las habilidades y capacidades fisicas que piensan; se han practicado en la sesión de clase y que efectos sintieron en el cuerpo.

TIEMPO

10 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SANTA MARTHA			Nombre Instructor: OLGA LUCIA SANABRIA DUEÑAS	
2. Fecha:	2023-03-03	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Viernes,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 10	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	BALONCESTO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1140926469	DANNA ISABELLA ROZO	Asistio
1011107579	GABRIELA VALERIANO	Asistio
1011231021	MARIA ALEJANDRA TAPIAS	Asistio
1140927274	JOEL ALEJANDRO SIERRA	Asistio
1068976433	ELKIN JHOEL YAGARI	Asistio
1023016356	GABRIELA MAYORQUIN	Asistio
1016092280	DANNA SOPHIA ORDOÑEZ	No asistio
1140926917	MAUREN GABRIELA RODRIGUEZ	Asistio
1140928052	CRISTIAN DAVID LENIS	No asistio
1023016526	SHARON VALENTINA DIAZ	No asistio
1029290547	LUCIANA MARTINEZ	Asistio
N37624578312	JOSE MIGUEL CHIRINOS	Asistio
1033785053	SAMUEL DAVID BAUTISTA	Asistio
1021688198	DAMIAN MATEO QUENAN	Asistio
1140928131	SANTIAGO BELTRAN	Asistio
1140926566	DIEGO ANDRES ROMERO	Asistio
1023016237	DYLAN SANTIAGO MUNAR	Asistio
1140928006	EILEEN DARIANA MOJICA	Asistio
1222210068	ADRIAN CAMILO CARTAGENA	No asistio
1029292835	ZARA ISABELLA CLEVES	Asistio