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:	2023-03-10	4. HORA:	Viernes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	6
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 :
Identifica las técnicas de desplazamiento utilizando el juego como medio, para reconocer habilidades específicas del baloncesto.

SUBTEMAS :
Reconoce las diversas técnicas de desplazamiento en baloncesto, por medio de formas jugadas para mejorar las habilidades.

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. Se Solicita nuevamente la documentación; copia carné EPS para tener registros y recopilación de los datos d ellos integrantes del centro de interés. 3. “Juego la lleva encadenada” 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. 4. desplazamientos y Acciones coordinadas de los pies; en grupos de 4 integrantes y con aros ubicados en cada cuarto del campo de baloncesto los participantes se desplazan hacia los aros, realizando una acción diferente en cada cuarto así: *De frente; Pies entra uno a uno y sale uno a uno. *Lateral; Pies entra uno a uno y sale uno a uno. Hacia derecha y hacia izquierda. *Saltos sobre la bola del pie; simultáneos continuos, dentro y fuera. *Saltos con giros de 180°. *Se ejecutan variables cuanto sean posibles para coordinar pies simultáneos y alternos, teniendo como objetivo el aro.

TIEMPO
20 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Juego “el semáforo” verde significa correr por un espacio determinado, amarillo caminar en apoyo de punta de pies, rojo buscar uno de los aros ubicados en el piso para detenerse y ejecutar la posición básica defensiva- Cada vez se quitan aros y quienes queden sin ubicarse; saldrán del juego para realizar un ejercicio de acondicionamiento físico o de manejo del elemento. Se continua hasta que queden pocos en el juego. 2. Explicación y ejecución de acciones de agarres a la pelota, relevos con controles y rebotes a la pelota con variaciones de altura, cambios de mano, manejos competencias de afianzamiento ir a ubicarse ejecutando diversos movimientos que impliquen malabares, movimientos del balón con relación al cuerpo. 3. Lucha con balón: en pareja, mientras que uno sostiene ejerciendo agarre con la yema de los dedos, el otro intenta quitar con la fuerza de sus dedos; para ello se realizara competencia con el balón arriba de la cabeza, frente al cuerpo y apoyado en el piso. 4. Ubicados a una distancia de 5 metros uno frente al otro, con balón baloncesto (variante: pelota pequeña) en pareja. La acción inicia desde posición estática para lanzar hacia su compañero, quien devuelve el balón: (Repetir) corrigiendo la forma de agarre y enfatizando en palmas despegadas del elemento. 5. “Lucha de conos” Dos equipos: A y B en cada mitad del campo, con tres conos en la línea de fondo, los cuales tienen que defender. A su vez, cada equipo tiene que conseguir llevar a su zona los tres conos del equipo contrario. El niño que está en el campo contrario puede ser cogido para evitar que lleve un cono a su campo. Cada vez que se es cogido hay que estar un minuto fuera del juego. Gana el equipo que consigue los tres conos del otro equipo. 6. Partido baloncesto modificado; 4 Vs 4 “Rey de cancha”

TIEMPO
60 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Ejecución de habilidades básicas locomotoras sin balón con afianzamiento del equilibrio dinámico al combinar en un recorrido corto; carrera, parada y giros a 180° y 360

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

* caminar y a la vez realizar inhalaciones y exhalaciones suaves para descansar activamente mientras se continúa caminando; detenerse para ir haciendo estiramientos del cuello, luego brazos y por último piernas. * Actividad componente Social “Autoimagen, autoconcepto y autoestima, como proceso de construcción diaria”. Se Explica a los niños sobre el valor que tiene el cuerpo, de las partes que lo integran, de la higiene que necesita y de lo que puede comunicar. Después de la reflexión que sobre su cuerpo se realiza, se pide que se expresen solamente con su cuerpo, sin hablar algunos significados, tales como “adiós con la mano”, no “con la cabeza, con el pie”, “me duele el estómago”, “huele feo”.

TIEMPO

10 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SANTA MARTHA			Nombre Instructor: OLGA LUCIA SANABRIA DUEÑAS	
2. Fecha:	2023-03-10	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Viernes,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 12	9. Nº de Semana: 6	
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	No 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	Asistio
1029290547	LUCIANA MARTINEZ	No 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	Asistio
1029292835	ZARA ISABELLA CLEVES	Asistio