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:	2023-02-28	4. HORA:	Martes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Identifica las capacidades físicas y las habilidades motoras necesarias para la práctica del baloncesto.

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.

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

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

SUBTEMAS :
Explora el cuerpo por medio de movimientos, actividades y juegos sensoriales que permitan reconocer el espacio de juego que se utiliza en el baloncesto y avanzar en el proceso de aprendizaje del centro de interés.

IMPLEMENTACION :
Espacio libre de obstáculos, ropa adecuada, tenis, toalla e hidratación, platos o conos señalizadores, elementos para demarca los recorridos por 16 pelotas pequeñas o de tenis, 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. Solicitud de documentación; copia carné EPS. Elaboración de base de datos del grupo. 3. Ejercicios de Desplazamientos en pareja: por sesiones participantes #1 luego participantes #2. Tiempo 30 segundos; ubicados en el campo de línea lateral a línea lateral *Trote desplazamientos cortos adelante y atrás. *Taloneo * Skeeping * Desplazamiento lateral realizando posición de defensa *Desplazamiento dar un paso con zancada al lado. *Desplazamiento deslizar hacia atrás. *Desplazamiento en pareja: saltar sobre la pareja quien se agacha realizando botellón. 4. Organización en dos carriles a lo largo del campo; desplazamiento con paso de diversos obstáculos: conos ubicados para pasar en zigzag, rodear un cono para regresar, salto a pie junto sobre 3 aros ubicados en el piso, desplazamiento rápido para luego rodear un cono y regresar dando pasos deslizados de espalda.

TIEMPO
30 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Con manejo de balón: Organización en dos carriles a lo largo del campo; desplazamiento sobrepasando los conos ubicados para pasar en zigzag, rodear un cono para regresar, paso rodeando 3 aros ubicados en el piso sin dejar de manejar el dribling, desplazamiento con dribling de avance para luego rodear un cono de espalda y regresar deslizado de espalda con manejo de la pelota. 2. Se ubican los jugadores con balón en una zona pequeña delimitada por las líneas del campo de baloncesto; mientras no dejan de driblar deben robar el balón a los otros jugadores. 3. cada jugador con balón y se toma de la mano libre con un compañero. Hay que halar al compañero para hacerle perder el equilibrio y además el manejo del dribling. 4. Se divide el campo en dos carriles de actividad (derecha e izquierda) Participantes dispuestos en 2 hilera. Ejercicios en secuencia de dos jugadores, en recorrido a lo largo del campo de juego así: X1= Inicia ubicado en la línea final, pasa hacia X2, luego corre hasta el otro campo, para enfrentar al jugador que realiza dribling de avance y defender evitando el tiro. X2= ubicado en línea final, corre hacia la prolongación de la línea de tiro libre y pide el pase levantando el brazo, dando el frente hacia quien realizara el pase para ir al otro campo en dribling de avance; lanzar e ir al rebote. 5. Juego por parejas: Fila de parejas en la línea final del campo. Una pareja entra a la defensa desde la línea final hacia la zona restrictiva a la altura del tiro libre; otra pareja se desplaza rápidamente desde la línea central para entrar atacando hacia el tablero luego de recibir el balón que ha sido pasado por el profesor o un monitor apoyo. En esta acción de juego se hace énfasis en la posición defensiva y la ubicación dando la espalda al tablero y desplazándose frente al atacante para evitar el lanzamiento o tiro al aro. Si la pareja a la defensa gana la posesión del balón, pasara inmediatamente al ataque; así sucesivamente realizando el ejercicio en secuencia rápida de juego. 6. Juego de Baloncesto partidos de control del fundamento “Rey de cancha” (2 cestas)

TIEMPO
60 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Juego por equipos: “A robar balones” Un equipo intenta quitar la mayor cantidad de balones al equipo contrario cuyos jugadores cada uno con balón manejan el dribling en espacio reducido. Se Cronometra el tiempo de ejecución hasta que todos los integrantes del equipo contrario queden sin balón. Gana el equipo que quito los balones en menor tiempo.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

*Manejos respiratorios y Estiramientos. Trotar por un espacio de un minuto en diferentes direcciones e ir reduciendo paulatinamente la velocidad hasta 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. (total 10 minutos de recuperación y vuelta a la calma). *Retroalimentación acerca de las actividades desarrolladas durante la sesión de clase. *Invitación al buen uso y la organización de materiales utilizados como parte del respeto y la armonía del espacio en común. *Tareas y compromisos para la siguiente sesión: Solicitud datos personales y fotocopias para Elaborar el directorio de grupo.

TIEMPO

10 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SANTA MARTHA			Nombre Instructor: OLGA LUCIA SANABRIA DUEÑAS	
2. Fecha:	2023-02-28	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Martes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 8	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	BALONCESTO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1140921623	ANGIE CAROLINA LOPEZ	Asistio
1140918838	ANA MARIA SANTAFE	Asistio
1140919847	VALERY NATALIA ALCALA	Asistio
1014481928	LEIDY ZAMIRA REYES	Asistio
1140921883	SARAY JANNYS CLAVIJO	No asistio
1014992610	NICOL SOFIA PERDOMO	Asistio
1140921498	XAVI ADRIAN PERDOMO	Asistio
1034402640	DANIELA MORENO	Asistio
1085924923	LUISA MARIA ERAZO	Asistio
1022966089	ERIK SANTIAGO MUÑOZ	Asistio
1022965328	CAMILA VALENTINA LOPEZ	Asistio
1140920717	MANUEL ANDRES VARONA	No asistio
1022974070	DAREN JEANPOOL CASTAÑEDA	No asistio
1140921291	NICOL DAYANA BARRERO	Asistio
1029284499	SOFIA VARGAS	Asistio
1140920998	SARAY TATIANA CASTAÑEDA	No asistio
1091982387	DANNA ISABELLA TOLEDO	Asistio
1140922276	NICOLAS FELIPE BERNAL	Asistio
1013010926	JUAN RODRIGUEZ	Asistio
1140922294	BRYAN STEVEN RODRIGUEZ	No asistio
1027526922	DANIEL SMITH HERRERA	No asistio
1140921561	JORGE ELIECER FAJARDO	Asistio
1034293017	SARA SILVANA QUIROGA	Asistio