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:	2023-03-02	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Vivencia diferentes formas de movimiento utilizando los segmentos corporales a nivel global y segmentario, con y sin elementos logrando el incremento de la condición física general.

COGNITIVA :
Reconoce el valor de las normas y acuerdos para el buen desarrollo de las sesiones de clase a través de acciones repetitivas y de control por parte de los estudiantes y el formador.

PSICOSOCIAL :
Aprender a compartir con cada persona como individuo.

LUDICA :
Explora la relación de su cuerpo con el entorno, por medio de actividades lúdicas, deportivas y recreativas orientadas al centro de interés de baloncesto.

TEMA :
Explora formas básicas de movimiento.

SUBTEMAS :
Descubre las habilidades motrices de base y algunas posibles combinaciones en actividades lúdicas, que permitan mejorar sus capacidades en general.

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

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. 2. Diálogo con los estudiantes; recordando el porte del uniforme, espacios de trabajo, uso Adecuado de materiales, normas de seguridad, cuidado corporal, Organización de momentos de la clase, dinámica de trabajo y evaluación. 3. Activación de todo el cuerpo al tiempo que movemos partes para prepararnos elevando la temperatura corporal y la frecuencia cardiaca. “Ronda el campanario” se enseña a los niños; quienes repiten realizando los movimientos corporales indicados con movimiento globales individual y liego en parejas. En intermedio de la ronda se realizan estiramientos y control de la respiración.

TIEMPO
30 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Juego “La lleva acurrucada” los niños corren libremente por el campo de Baloncesto para evitar ser tocados por uno de sus compañeros; quien será la lleva. Al ser tocados se pondrán en cuclillas; esperando ser liberados de la lleva por uno de los participantes, para luego emprender la huida y continuar en el juego. 2. Juego de carga, transporte y equilibrio: se da indicación ejemplo: “3 cargan a 1” los niños se reúnen en grupos de esta cantidad de integrantes; el juego consiste en cargar a los compañeros de un lugar a otro; evitando que toquen el piso con alguna de sus partes corporales. 3. Juego 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. 4. Juego la cacería: Todos los niños colocados en la línea de fondo, menos dos (que harán las veces de defensores) que estarán colocados detrás de una línea demarcada con platos señalizadores. El objetivo es intentar robar un balón sin ser “pillado” por el defensor y traerlo a su campo, colocándolo detrás de la línea de fondo. Si “el ladrón” es cogido con un balón debe devolverlo; si no tiene balón deberá devolver otro atrapado anteriormente y si no tienen ninguno suma un punto negativo para su equipo. Ganará el que más balones tenga después de un tiempo determinado. 5. Tareas motrices de relevos en pequeños grupos; quienes realizaran recorridos cortos iniciando desde diversas posiciones básicas (sentados, parados, de rodillas, acostados, de lado así mismo se realizan cambios en la forma de desplazarse, incluyendo recorrido por obstáculos cuya ubicación implica cambios de dirección, de altura y de velocidad. Se organiza el espacio con aros, conos y platos para proponer a los niños diferente movimientos que estimulan la acción de caminar, correr, saltar al mismo tiempo que mantienen el elemento/balón en juego. Se realiza esta actividad durante dos sesiones proponiendo a los niños diversos movimientos y adecuando el espacio en forma diferente para logar acciones motrices que beneficien el manejo de segmentos la exploración de diversas posiciones básicas y la consciencia corporal. 6. Juego de aprestamiento al baloncesto. 1 vs. 1 realizan botes al balón evitando perder la posesión, al ser interceptados por el compañero y perder el balón; se convierten en perseguidores para recuperar la pelota de juego. Se realiza en competencia realizando una cesta o anotación en el aro ubicado sobre el piso.

TIEMPO
50 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Juego "los perseguidos" como 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.

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

*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 *Ejercicios en pareja con Manejos respiratorios suaves (Inhalar – exhalar) y Estiramientos dirigidos con su compañero. *Invitación al buen uso y la organización de materiales utilizados como parte del respeto y la armonía del espacio en común.

TIEMPO

10 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SANTA MARTHA			Nombre Instructor: OLGA LUCIA SANABRIA DUEÑAS	
2. Fecha:	2023-03-02	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 9	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	BALONCESTO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1027296003	JOHAN STIVEN GODOY	Asistio
1140929859	MELANY SARAY MOLINA	No asistio
1140929480	JULIAN ESTEBAN ALDANA	Asistio
1023005081	SHARICK GABRIELA ROJAS	Asistio
1031169808	KEVIN SANTIAGO ROJAS	No asistio
1140928353	JEAN PIERE GONZALEZ	Asistio
1021315595	DILAN SANTIAGO LOPEZ	Asistio
1150436977	PAULA DAYANA REYES	Asistio
1027288996	NIKOLAS STIVEN MORALES	Asistio