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:	2023-03-17	4. HORA:	Viernes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	7
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 :
Comprende técnicas de desplazamiento por medio de formas jugadas, reconociendo habilidades específicas en el baloncesto.

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

IMPLEMENTACION :
Espacio libre de obstáculos, ropa adecuada, tenis, toalla e hidratación, conos y platos señalizadores, aros, cintas de colores, 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. “A Quitar la cola” Cada participante tendrá una tira de diferente color colocada en el pantalón a manera de colita. El docente indica diferentes colores para que los niños vayan corriendo a intentar quitar la colita de los demás. Variantes: Se nombran diferentes colores, se indica todos a recolectar colitas de determinado color etc. 4. Juego "la lleva con balón" el objetivo es tocar la mayor cantidad de compañeros para sacarlos del juego. Combinación con estiramientos en pareja y manejos de la respiración.

TIEMPO
25 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Aprendizaje y practica de la posición básica. Acciones motoras de afianzamiento " la estatua" al quedar quietos se practica la posición básica. 2. Juego de Afianzamiento de la posición básica alta 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. 3. “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. 4. Bota Y rebota: grupo dividido en dos equipos. Tarea motriz consiste en que reboten la pelota al piso, en la pared para que posteriormente la atrapen; con mano derecha, con la izquierda, cambiando de posición al momento que se determine, a la vez acompañar esta actividad con movimientos coordinados de manos y pies: dar un aplauso, rebota al piso y da un giro, levantando una mano, rebota con saltos simultáneos, recibir la pelota simultaneo a un salto. 5. Juego de Baloncesto modificado: aplicación de la posición alta, campo reducido, menor número de jugadores, Cesta se convierte en un aro suspendido o golpeando el tablero, número de pases.

TIEMPO
60 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
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.

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:	2023-03-17	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Viernes,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 14	9. Nº de Semana: 7	
4. Grupo:	BALONCESTO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1140926469	DANNA ISABELLA ROZO	Asistio
1011107579	GABRIELA VALERIANO	No asistio
1011231021	MARIA ALEJANDRA TAPIAS	Asistio
1140927274	JOEL ALEJANDRO SIERRA	Asistio
1068976433	ELKIN JHOEL YAGARI	No asistio
1023016356	GABRIELA MAYORQUIN	No asistio
1016092280	DANNA SOPHIA ORDOÑEZ	Asistio
1140926917	MAUREN GABRIELA RODRIGUEZ	No asistio
1140928052	CRISTIAN DAVID LENIS	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
1023015755	CARLOS JOSEPH COMAS	No asistio
1140926566	DIEGO ANDRES ROMERO	Asistio
1023016237	DYLAN SANTIAGO MUNAR	No asistio
1140928006	EILEEN DARIANA MOJICA	No asistio
1222210068	ADRIAN CAMILO CARTAGENA	No asistio
1029292835	ZARA ISABELLA CLEVES	No asistio