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,01:00:00,03:00:00
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 :
Identifica diversos fundamentos que le permiten mejorar las capacidades coordinativas, físicas y las habilidades motoras necesarias para la práctica del baloncesto.

COGNITIVA :
Identifica los conceptos del deporte y su reglamento con el fin de apreciar las cualidades del centro de interés a nivel básico y ejecutar las técnicas de la mejor manera posible, para fomentar la práctica física como un reflejo de la calidad de vida.

PSICOSOCIAL :
Toma consciencia de sus aciertos y valora a sus compañeros en sus diferentes habilidades.

LUDICA :
Vivencia diversas prácticas deportivas y lúdicas, que le permiten expresar las emociones a través de dinámicas en espacios de convivencia seguros aplicados al baloncesto fomentando un adecuado uso del tiempo y el cuidado de su entorno y de sí mismo.

TEMA :
Mejora el esquema corporal por medio de la práctica deportiva.

SUBTEMAS :
Pone en práctica las acciones de arranque que se pueden utilizar en el baloncesto, identificando su aplicabilidad, e importancia por medio de actividades individuales y grupales, mejorando su ubicación y control corporal.

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. Ejercicios de Desplazamientos y acondicionamiento en pareja por sesiones: participantes #1 y simultáneamente participantes #2. (Tiempo 30 segundos) *#1 con aro; De frente; Pies entra uno a uno y sale uno a uno. #2 Saltos mientras cierra brazos arriba; simultáneamente abre los pies paralelos a los hombros “salto del títere” * #1 con aro movimientos Laterales; Pies entra uno a uno y sale uno a uno. Hacia derecha y hacia izquierda. #2 Saltos abrir los pies a lado y lado de un aro, luego cerrar saltando con pies juntos en el centro del aro. *#1 Saltos sobre la bola del pie; simultáneos continuos, dentro y fuera. #2 Saltos con giros de 180°. 4. “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.

TIEMPO
25 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Acciones coordinadas con los pies: Practica de acciones que permitan arrancar/salida de manera directa con pie derecho o con pie izquierdo; primero sin balón, luego después de recibir el balón. Ejecución y corrección en parejas; de acuerdo con la voz de indicación de la acción de cada pie. 2. Balón baloncesto en pareja: Ubicados a una distancia de 5 metros uno frente al otro. Ráfaga de pases; La acción inicia desde posición estática para pasar de pecho hacia su compañero, quien devuelve el balón de la misma forma: Variante pase picado (Repetir durante 1 minuto cada acción). 3. Ejecución de acciones de agarres a la pelota *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. 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. En dos carriles los Participantes dispuestos en 2 hilera. Ejercicios en secuencia de dos jugadores, en recorrido a lo largo del campo de juego así: Jugador 1= Inicia ubicado en la línea final, pasa hacia Jugador 2, luego corre hasta el otro campo, para enfrentar al jugador que realiza dribling de avance y defender evitando el tiro. Jugador 2= 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. 6. Juego de Baloncesto por equipos dispuestos en medio campo 4 Vs 4. El ganador del juego queda en medio campo donde ganó y en el medio campo contrario se releva el equipo que sale. Se distribuirán los equipos de tal manera que siempre jugarán en la misma mitad del campo, donde estarán atentos a relevar al equipo que pierde.

TIEMPO
60 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Juego Solo pases, no se permitirá el dribling; aplicación de la posición defensiva en donde a cada jugador se le establecerá una marca (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

*Manejos respiratorios De pie caminando libremente; realizar controles de la respiración (inhalar – exhalar) lento y profundo. Inhalar – exhalar solo por nariz manejando el ritmo de cada respiración. *Estiramiento en parejas. cada posición se mantiene durante 10 segundos. Indicación: Realice cada uno de los estiramientos trabajando los dos perfiles de cada extremidad (derecho e izquierdo). Se observa la realización, control de tiempo y se hace correcciones en la posición. Retroalimentación: *Descripción verbal de arrancada/salida directa en baloncesto.

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,01:00:00,03:00:00	6. Nº de Sesion: 12	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	BALONCESTO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1140923425	OSCAR SANTIAGO CARDENAS	Asistio
1022990200	DIEGO ALEJANDRO FIGUEREDO	No asistio
1028788445	NICOLAS DAVID ALVAREZ	Asistio
1025068605	NATALIA SANTAFE	Asistio
1140924021	SARA VALENTINA PERALTA	No asistio
1146685305	MARIANA VIASUS	Asistio
1097788716	RACHEL VALENTINA ROJAS	Asistio
1069263036	DILAN STEVEN DEPABLOS	Asistio
1140924264	HELEN KAMILA GUEVARA	Asistio
1173463251	SARA VALENTINA CASTRO	Asistio
1027291002	JHOJAN STEBAN TREJOS	Asistio
1140924621	JESUS ANDRES MARTINEZ	Asistio
1077320883	MABEL ALEJANDRA MARROQUIN	Asistio
1013649270	EMILY DAYANA RINCON	Asistio
1033765984	THOMAS ORTEGON	Asistio
1023004429	DILAN CASTIBLANCO	Asistio
1146129352	ANTONELLA GUERRERO	Asistio
1029285988	JUAN DIEGO HERRERA	Asistio
1029285989	JUAN DAVID HERRERA	Asistio
1140925927	MIGUEL ANGEL VARONA	Asistio
1140925913	JULIAN RICARDO VANEGAS	No asistio
1150436977	PAULA DAYANA REYES	No asistio
1027288996	NIKOLAS STIVEN MORALES	Asistio