

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ANTONIO GARCIA (IED) (ANTONIO GARCIA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	HENRY MOSQUERA BEJARANO
3. FECHA:	2024-11-05	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	8
8. ZONA:	3	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 :

En cada sesión realizaremos una actividad que involucre la participación de un familiar de alguno de los niños/niñas para que nos relate cómo su familia motivaba su actividad deportiva

UDICA :

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 :

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

SUBTEMAS :

Realizo actividades de afianzamiento en familia, por medio de juegos mentales y retos que mejoren mi interacción y relación en casa.

IMPLEMENTACION :

Balones, conos, platillos, aros, lazos, bastones, balones medicinales

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
llamado a lista, verificacion de asistencia, movimientos articulares, rotacion de las articulaciones de las extremidades, trabajo de fuerza con balon medicinal, 3 series de 15 repeticiones de acuerdo a las indicaciones del formador, calentamiento muscular, trote por 15 minutos con cambio de ritmo y direccion

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
desplazamientos laterales, desplazamientos en zigzag, desplazamientos en zigzag largo, trote de un extremo a otro rodando el balon, desplazamientos driblando el balon a la altura de la rodilla, a la altura de la cintura, mano derecha, mano izquierda, posicion defensiva por 30 segundos, posicion defensiva driblin de balon mano derecha, mano izquierda, manos alternadas, paso por los platillos paso a paso (deplazamiento corto), paso por los platillos paso a paso (desplazamiento largo), driblin por medio de los platillos, trabajo en zigzag driblando balon mano derecha, mano izquierda, alternando las manos

TIEMPO
70 minutos

RETO :

ACTIVIDADES
por equipos un equipo hara un circulo en el cual deberan pasar el balon de mano en mano la cantidad de veces que sea necesario mientras el otro equipo dara una vuelta al rededor de ellos cada uno de sus participantes a si hasta que todos del la vuelta, luego cambiaran de lugar gana el equipo que mas veces pasen el balon

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
retroalimentacion, vuelta a la calma trabajo de respiracion correccion de posturas y gestos deportivos, hidratacion,

TIEMPO
10 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO GARCIA			Nombre Instructor: HENRY MOSQUERA BEJARANO	
2. Fecha:	2024-11-05	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Martes,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 15	9. N° de Semana: 8	
4. Grupo:	BALONCESTO 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1025328562	Michelle Carreño			Asistio
1028792777	LUZ ADRIANA CIFUENTES			Asistio
1027299226	Paula Yalena Perez			Asistio
1083577303	Anyela Patricia Moreno			Asistio
1029295225	EVELYN MARIANA OLARTE			Asistio
1027537908	Juan Martin Novoa			Asistio
1033806532	Paula Salome Buitrago			Asistio
1034309213	EVELIN VALERIA SOTELO			Asistio
1024591017	ANGIE XIOMARA ACEVEDO			Asistio
1033814832	melanie michelle barreto			Asistio
1025558602	aly sofia romero			Asistio
1025559521	JERONIMO PINEDA			Asistio
1140931222	DYLAN JAVIER CASTILLO			Asistio
1215713615	Geraldin Xiomara Araque			Asistio
1016105871	JHOJAN SEBASTIAN GOMEZ			Asistio
1146137450	JUAN FELIPE GARCIA			Asistio
1029295041	Edwin Samuel Arango			Asistio
1025559196	ERICK SANTIAGO SOTO			Asistio
N37665461727	SAUL DAVID YORES			Asistio
1033809757	DANNA CAMILA TAPIERO			Asistio
1019767336	NICOLAS LONDOÑO			Asistio
N37665159661	Jhosua Augusto Añanguren			Asistio