

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:	2024-11-19	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	10
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

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 :

identifica técnicas de desplazamiento, a través de juegos, para mejorar las bases del baloncesto

SUBTEMAS :

Identifico la técnica de desplazamiento en posición media, durante juegos con carreras, lateralidad y giro con uno y ambos pies, para mejorar mis habilidades básicas motrices y específicas en el Baloncesto.

IMPLEMENTACION :

balones, conos, platillos, balon medicinal, bastones, lazos

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
llamado a lista, verificacion de asistencia, movimientos articulares rotacion de las extremidades, trabajo abdominal 3 series de 10 repeticiones cada una de acuerdo a las indicaciones del formador, trabajo de fuerza de piernas 3 series de a 15 repeticiones de acuerdo a las indicaciones del formador, calentamiento muscular juego tocar la extremidades inferiores dentro de un espacio limitado

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
desplazamientos con dominio de balon adelante, atras, diagonales, mano derecha, mano izquierda, alternadas, desplazamientos adelante y atras rodando el balon por medio de las piernas realizando un ocho, driblin del balon cambiando de ritmo, caminando, trotando, corriendo, mano derecha mano izquierda, posicipon defensiva giro por la espalda lado derecho, lado izquierdo, posicion defensiva giro por el frente lado derecho lado izquierdo, desplazamientos en zigzag largo detención en un tiempo posicion defensiva giro por la espalda, resección de pase iniciación de driblin, rebotar el balon a la pared mano izquierda mano derecha

TIEMPO
70 minutos

RETO :

ACTIVIDADES
se divide el grupo en dos en igualdad de integrantes, un grupo formara un circulo, los integrantes deberan rotar un balon uno a uno de los integrantes e iran contando cada vez que llegue al jugador inicial, el otro grupo se ubicara en el otro extremo del campo y uno a uno debera ir y darle una vuelta a sus compañeros del circulo hasta que todos realicen el mismo ejercicio, ganara el equipo que mas rotaciones del balon logre

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
vuelta a la calma, trabajo de respiracion y elasticidad, retroalimentacion correccion de los ejercicios realizados, y la importancia de cada uno, hidratacion

TIEMPO
10 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO GARCIA			Nombre Instructor: HENRY MOSQUERA BEJARANO	
2. Fecha:	2024-11-19	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Martes,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 19	9. N° de Semana: 10	
4. Grupo:	BALONCESTO 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1025328562	Michelle Carreño			Asistio
1028792777	LUZ ADRIANA CIFUENTES			No asistio
1027299226	Paula Yalena Perez			No asistio
1083577303	Anyela Patricia Moreno			Asistio
1029295225	EVELYN MARIANA OLARTE			No asistio
1027537908	Juan Martin Novoa			Asistio
1033806532	Paula Salome Buitrago			No asistio
1034309213	EVELIN VALERIA SOTELO			Asistio
1024591017	ANGIE XIOMARA ACEVEDO			No asistio
1033814832	melanie michelle barreto			No asistio
1025558602	aly sofia romero			No asistio
1025559521	JERONIMO PINEDA			No asistio
1140931222	DYLAN JAVIER CASTILLO			Asistio
1215713615	Geraldin Xiomara Araque			Asistio
1016105871	JHOJAN SEBASTIAN GOMEZ			No asistio
1146137450	JUAN FELIPE GARCIA			No asistio
1029295041	Edwin Samuel Arango			No asistio
1025559196	ERICK SANTIAGO SOTO			No asistio
N37665461727	SAUL DAVID YORES			No asistio
1033809757	DANNA CAMILA TAPIERO			No asistio
1019767336	NICOLAS LONDOÑO			No asistio
N37665159661	Jhosua Augusto Añanguren			No asistio