

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:	2024-11-07	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	16
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

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 :

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

SUBTEMAS :

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

IMPLEMENTACION :

Balones, conos, platillos, aros, lazos, bastones, balon medicinal

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
llamado a lista verificacion de asistencia, trabajo articular movimientos articulares de las extremidades, trabajo de fuerza de brazos, trabajo de elasticidad y flexibilidad calentamiento muscular trote durante 10 minutos con cambios de ritmo

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
desplazamientos por parejas de un extremo a otro de acuerdo a las indicaciones del formador, (trabajo de fuerza por parejas, caballito, carretilla), pase desplazamiento de espalda, se delimitara con conos el espacio de trabajo 1. dominio de balon dando la vuelta por detras del compañero a una distancia de 2 metros realizara un pase y vuelve al lugar de origen, el compañero hara el ejercicio, trabajo de a 3 personas, uno de los integrantes flotara sus dos compañeros estaran ubicados en los extremos del campo, quien flota debera dominar el driblin del balon hasta uno de los extremos dara una vuelta y a la distancia de 2 metros realizara un pase quien recibe el pase dominara el driblin y se dirige hasta donde su compañero y realizara el ejercicio, dominio de balon a la pared, iniciacion de doble ritmo trote con dominio de balon (driblin) detencion de driblin y brinco en dos tiempos sobre los aros

TIEMPO
70 minutos

RETO :

ACTIVIDADES
pista de obstáculos, aros, conos, bastones, el estudiante debera pasar la pista en el tiempo menos posible con dominio de balon

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
retroalimentacion, hidratacion, vuelta a la calma trabajo de respiracion y elasticidad

TIEMPO
10 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO GARCIA			Nombre Instructor: HENRY MOSQUERA BEJARANO	
2. Fecha:	2024-11-07	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Jueves,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 16	9. N° de Semana: 8	
4. Grupo:	BALONCESTO 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1013685399	MARTIN PINZON			Asistio
1028898397	Camilo Josue Barrera			Asistio
1033813625	JUNIOR STIK SAAVEDRA			Asistio
1023410979	Isabella Grimaldo			Asistio
1029295198	Damian Fernando Perez			Asistio
1033815462	LIAN SEBASTIAN QUIROGA			Asistio
1033805322	Emily Saray Bohorquez			Asistio
1033810582	SHARID VALENTINA CLAVIJO			Asistio
1033806924	KAROLAYN CORTES			Asistio
1031177911	JANDEE CASTRO			Asistio
1033812143	LAURA SALOME CASTILLO			Asistio
1027296978	daniel alejandro afanador			Asistio
1140931734	ELIF ARIHANA LOZANO			Asistio
1088034657	GABRIELA GRISALES			Asistio
1029296089	Daniel Andres Avelino			Asistio
1021692181	Ian Samuel Ramirez			Asistio
1103714618	SHARITH SOFIA SAENZ			Asistio
1023410709	MARIANA CELESTE RINCON			Asistio
1025559635	Saely Bonilla			Asistio
1013678606	EMILY MARIANA VELANDIA			Asistio
1220222631	GABRIEL CALEB TIMOTE			Asistio
1033813393	Luciana Lozada			Asistio
1033812253	evelyn sofia pedraza			Asistio