

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,12:00:00,14:00:00
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,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 19	9. N° de Semana: 10	
4. Grupo:	BALONCESTO 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1013685399	MARTIN PINZON			Asistio
1028898397	Camilo Josue Barrera			No asistio
1033813625	JUNIOR STIK SAAVEDRA			Asistio
1023410979	Isabella Grimaldo			Asistio
1029295198	Damian Fernando Perez			No asistio
1033815462	LIAN SEBASTIAN QUIROGA			No asistio
1033805322	Emily Saray Bohorquez			No asistio
1033810582	SHARID VALENTINA CLAVIJO			No asistio
1033806924	KAROLAYN CORTES			No asistio
1031177911	JANDEE CASTRO			No asistio
1033812143	LAURA SALOME CASTILLO			Asistio
1027296978	daniel alejandro afanador			No asistio
1140931734	ELIF ARIHANA LOZANO			No asistio
1088034657	GABRIELA GRISALES			No asistio
1029296089	Daniel Andres Avelino			Asistio
1021692181	Ian Samuel Ramirez			No asistio
1103714618	SHARITH SOFIA SAENZ			No asistio
1023410709	MARIANA CELESTE RINCON			No asistio
1025559635	Saely Bonilla			No asistio
1013678606	EMILY MARIANA VELANDIA			Asistio
1220222631	GABRIEL CALEB TIMOTE			Asistio
1033813393	Luciana Lozada			No asistio
1033812253	evelyn sofia pedraza			No asistio