PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO JOSE JOAQUIN CASAS (IED) (JOSE JOAQUIN CASAS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**EDWIN OCHOA CRUZ**
3. FECHA:	2021-07-26	4. HORA:	Lunes,10:20:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Puente Aranda	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	2	9. CICLO:	1

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Ejecutar un dominio básico del bote del balón, lanzamientos a canasta a través de la realización de un circuito físico.

COGNITIVA :
Comprendo las razones biológicas del calentamiento y recuperación y las aplico.

PSICOSOCIAL :
El estudiantes deberá realizar un dibujo en donde evidencie como ayudaría a la sociedad a que practique un deporte como habito saludable.

LUDICA :
Apropio las reglas de juego y las modifico, si es necesario.

TEMA :
Control de movimientos frontales con balón.

SUBTEMAS :
Irradiación con el balón Juego baloncesto dirigido aplicando patrones básicos de movimiento.

IMPLEMENTACION :
Balón

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Llamado a lista. Explicación normas de clase. Calentamiento general Calentamiento Especifico. Intervienen todos los segmentos corporales Se colocan en circulo y se realizan diferentes ejercicios brazos arriba y empinandonos,agachados y estirando las piernas hacia diferentes direcciones

TIEMPO
15

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1ª estación: bote con cambios de dirección entre conos. Al acabar se pasa el balón al compañero. 2º estación: pases por parejas en movimiento intentando finalizar con una entrada a canasta. Cada alumno deberá realizar una entrada. estación: juego de 2 VS 2 de ataque y defensa. Se juega al que meta antes 2 canastas. 4º estación: cada jugador efectuará 3 lanzamientos a canasta desde diferentes posiciones: tiro de 2, tiro libre.

TIEMPO
35

RETO :
ACTIVIDADES
Lanzamiento a canasta de plástico a dos metros el que mas cestas realice en l menor tiempo posible.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Dirigirse al centro de la sala o en un punto determinado por el formador. realizar estiramiento pasivo. retroalimentación comportamiento y normas de clase

TIEMPO
10