PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ENRIQUE OLAYA HERRERA (IED) (ENRIQUE OLAYA HERRERA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**HENRY MOSQUERA BEJARANO**
3. FECHA:	2021-09-14	4. HORA:	Martes,07:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	4	9. CICLO:	2 ,3

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 de formas jugadas para mejorar las habilidades

SUBTEMAS :
Identifico técnicas de desplazamientos desde la participación en formas jugadas con caminata, carreras, paradas, giros y saltos, que permiten mejorar mis habilidades básicas frente al baloncesto.

IMPLEMENTACION :
conos, platillos, balon, bastones, colchoneta

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
verificacion de asistencia trabajo abdominal movimientos articulares trabajo de flexibilidad calentamiento muscular durante 8 minutos con cambios de ritmo

TIEMPO
15 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
dominio de balon con mano derecha e izquierda pases de pecho pase picado desplazamientos con dominio de balón detención en un tiempo pase de pecho o pase picado desplazamientos con detención en un tiempo lanzamientos al aro lanzamientos al aro (correccion del gesto del lanzamiento)

TIEMPO
80 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
desplazamiento con dominio de balon por equipos realizar 5 triquis

TIEMPO
15 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
vuelta a la cama trabajo de respiracion trabajo de elasticidad retro alimentacion de lo visto en clase

TIEMPO
10 minutos