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:	2021-09-22	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	7
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, bastones, balones, platillos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
verificacion de asistencia movimientos articulares trabajo abdominal 15 repeticiones por serie trabajo de flexibilidad calentamiento muscular trote por 8 minutos continuos

TIEMPO
15 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
pases de pecho realizar una trenza desplazandose diagonalmente y realizando pases de pecho dominio del balon detencion en un tiempo pase de pecho desplazamientos con detencion en un tiempo lanzamientos al aro desplazamientos en zigzag corto y largo dominando el balon pase en pecho, desplazamientos sin balon, recepcion del pase y lanzamientos al aro

TIEMPO
80 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
por equipos lanzamientos al aro (gana el equipo que primero llegue a 10 cestos) gesto deportivo de lanzamiento

TIEMPO
15 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
retroalimentacion de la sesion vuelta a la calma trabajo de respiracion trabajo de elasticidad

TIEMPO
10 minutos