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:	2021-09-28	4. HORA:	Martes,07:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	8
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 :
Realizo actividades de afianzamiento en familia, por medio de juegos mentales y retos que mejoren mi interacción y relación en casa.

IMPLEMENTACION :
balones, conos, bastones, cojines, botellas, colchoneta

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
verificacion de asistencia, calentamiento muscular (trote durante 10 minutos) cambio de ritmo, cambio de direccion movimientos articulares trabajo de flexibilidad abdominales 15 repeticiones por 3 series

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
driblar el balon desplazamientos en zigzag dominio mano izquierda y derecha dominio de balon sin desplazarse desde una posicion defensiva a la altura de la rodilla mano derecha e izquierda, alternando las manos recepcion del balon desplazamiento con lanzamiento al aro desplazamientos driblando el balon detencion en uno y dos tiempos gesto deportivo del lanzamiento al aro estatico y en movimiento

TIEMPO
75 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
por pareja, realizar desplazamientos dominando el balon pasar los diferentes obtaculos en la pista en el menor tiempo posible

TIEMPO
15 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
vuelta a la calma trabajo de respiracion trabajo de estiramientos retroalimentacion de lo visto en la sesion

TIEMPO
10 minutos