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:	2021-09-21	4. HORA:	Martes,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	4	9. CICLO:	2

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 juegos para mejorar las habilidades

SUBTEMAS :
Exploro formas de desplazamientos en posición alta, por medio de juegos posturales, para iniciar a la técnica básica en el baloncesto.

IMPLEMENTACION :
balon, conos, platillos, colchoneta

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
verificacion de asistencia trabajo de flexibilidad movimientos articulares calentamiento muscular

TIEMPO
15 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
dominio de balon mano derecha e izquierda desplazamiento en zigzag dominio de balon cambio de direccion dominio de balon, desplazamientos, realizar los diferentes movimientos (sentarse, acostarse, arrodillarse) desarrollo del gesto de lanzamiento al aro pase picado a la pared

TIEMPO
80 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
dominio del balon driblando a la pared a la altura del hombro durante 1 minuto con mano derecha e izquierda

TIEMPO
15 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
vuelta a la calma trabajo de respiracion retro alimentacion de lo hecho en la sesion trabajo de flexibilidad

TIEMPO
10 minutos