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:	2021-09-29	4. HORA:	Miercoles,12:05:00,14:05:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	17
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	8
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 :
Identifico la técnica de desplazamiento en posición alta, durante juegos con carreras, lateralidad y giro a dos pies, para mejorar mis habilidades básicas motrices y específicas en el Baloncesto.

IMPLEMENTACION :
balones, conos, platillos, bastones, aros

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
verificacion de asistencia movimientos articulares trabajo de flexibilidad calentamiento muscular, (juego la lleva en la espalda)

TIEMPO
15 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
dominio del driblin mano derecha, mano izquierda desplazamientos por la pista driblando balon pasando cada uno de los obstaculos gesto tecnico del doble ritmo dominio del balon realizando doble ritmo desplazamientos con balon al aro en doble ritmo desplazamientos con balon detencion en un tiempo

TIEMPO
80 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
desplazamientos driblando el balon de un aro al otro, detencion en un tiempo lanzamientos al aro primer jugador que complete 10 cestos coloca competencia a sus compañeros

TIEMPO
15 minutos

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

TIEMPO
10 minutos