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:	2021-10-20	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	10
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 :
Se realizara un conversatorio entre estudiantes y alumnos que nos permitan evidenciar si se genero comprensión del tema tratado desde el enfoque psicosocial de ciudadanía, construcción de ciudadanía y valores éticos y comprensión de temáticas abordadas desde el centro de interés de baloncesto.

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 :
identifica técnicas de desplazamiento, a través de juegos, para mejorar las bases del baloncesto

SUBTEMAS :
Identifico la técnica de desplazamiento en posición media, durante juegos con carreras, lateralidad y giro con uno y ambos pies, para mejorar mis habilidades básicas motrices y específicas en el Baloncesto.

IMPLEMENTACION :
balones, conos, bastones, aros,

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
llamado a lista trabajo abdominal 3 series 15 repeticiones trabajos de elasticidad calentamiento muscular 10 minutos cambios de ritmo

TIEMPO
15 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
desplazamientos con balon desplazamientos en zigzag driblando el balon desplazamientos dominando el balon pasando cada uno de los obstaculos realizar el gesto tecnico del doble ritmo sin balon realizar el doble ritmo lanzando el balon al aro detencioin en un tiempo y definir pie de pivot

TIEMPO
80 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
por equipos se realizaran desplazamientos al aro realizando el doble ritmo, gana el equipo que primero convierta 10 cestos

TIEMPO
15 minutos

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

TIEMPO
10 minutos