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:	2021-10-28	4. HORA:	Jueves,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	21
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	12
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 :
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 :
Exploro formas de desplazamientos en posición baja, por medio de juegos posturales, para afianzar en la técnica básica especifica.

IMPLEMENTACION :
cojimes, zapatos, balon,

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
verificacion de asistencia movimientos articulares trabajo de elasticidad calentamiento muscular durante 10 minutos con cambio de ritmo

TIEMPO
15 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
desplazamientos con detenciones de acuerdo a la indicacion del formador (un tiempo - dos tiempos) desplazamientos en zigzag detencion en 1 o 2 tiempos, definir pie de pivot giros sobre pie de pivot desplazamientos detencion en 1 o 2 tiempos, giros en pie de pivot desplazamientos realizar el gesto de doble ritmo gesto tecnico de un pase de pecho

TIEMPO
80 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
colocar un aro a una distancia de 2 metros y lanzar un cojin en pase de pecho el chico que primero llegue a 5 aciertos gana el reto

TIEMPO
15 minutos

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

TIEMPO
10 minutos