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:	2021-10-29	4. HORA:	Viernes,12:05:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	22
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 :
Reconozco las habilidades y capacidades de los demás integrantes, por medio de juegos de retos, que permitan identificar las diferencias y características propias y de grupo.

IMPLEMENTACION :
balones, conos, platillos, bastones, aros

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
llamado y verificacion de asistencia trabajo de flexibilidad movimientos articulares trabajo abdominal 3 series de 15 repeticiones calentamiento muscular 10 minutos con cambios de direccion y ritmo

TIEMPO
15 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
desplazamientos con balon, doble ritmo desplazamientos con balon, dominio del driblin elaboro cada uno de los ejercicios nombrados por el formador (sentarse, arrodillarse, acostarse, levantarse) dominio del driblin pasando cada uno de los obstaculos colocados en una pista por parejas desarrollo de la tecnica de pase de pecho trabajo de espejos por parejas desplazamientos de un extremo la otro con pases de pecho desplazamientos detencion en un tiempo pase de pecho desplazamientos detencion en dos tiempos pase de pecho desplazamientos detencion, movimiento pie de pivot pase de pecho

TIEMPO
80 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
por equipos se realizan lanzamientos al aro lanzando, el balon desde el pecho se lanza gana el equipo que primero convierta 10 cestos

TIEMPO
15 minutos

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

TIEMPO
10 minutos