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:	2021-10-21	4. HORA:	Jueves,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	11
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 :
Participo de actividades lúdico deportivas, por medio de juegos de posiciones y posturas, para mejorar las técnica de desplazamientos en posición media.

IMPLEMENTACION :
media, conos, bastones, cojines, balon

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
verificacion de asistencia trabajo abdominal 3 series 10 repeticiones movimientos articulares trabajo de elasticidad calentamiento muscular cambios de ritmos durante 8 minutos

TIEMPO
15 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
desplazamientos en diagonal desplazamientos en zigzag corto desplazamientos driblando balon en zigzag desplazamientos driblando el balon sobre pasando los obstaculos desplazamiento sin balon realizando el gesto tecnico del doble ritmo desplazamientos con balon realizando el gesto tecnico del doble ritmo

TIEMPO
80 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
encontrar la mayor cantidad de palabras tecnicas en la sopa de letra

TIEMPO
15 minutos

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

TIEMPO
10 minutos