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:	2021-11-18	4. HORA:	Jueves,19:00:00,21:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	25
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	16
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 :
Invitar a la familia a realizar actividades de dialogo, comunicación y participación entre el núcleo familiar y relacionarse con las temáticas psicosociales enseñadas.

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 :
Explora desplazamientos laterales desde ejercicios específicos, para mejorar mi motricidad

SUBTEMAS :
Experimento diferentes posturas y centros de gravedad, por medio de ejercicios de desplazamientos laterales que me permiten fortalecer y perfeccionar mi control corporal.

IMPLEMENTACION :
Balones, conos, aros, platillos, bastones

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
verificacion de asistencia, trabajo articular trabajo abdominal calentamiento muscular cambios de ritmo

TIEMPO
15 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
paso de obstaculos trabajo de resistencia evaluacion de lo realizado en el centro de interes

TIEMPO
80 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
desarrollo de una prueba virtual con los temas vistos

TIEMPO
15 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
vuelta a la calma trabajo de elasticidad y respiracion retro alimentacion de la sesion

TIEMPO
10 minutos