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:	2021-11-19	4. HORA:	Viernes,12:05:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	27
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	15
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 :
Realizo desplazamientos propios del deporte, por medio de ejercicios físicos laterales a pies cruzados y en diferentes direcciones, que permitan mejorar mis habilidades motrices básicas y específicas en el Baloncesto.

IMPLEMENTACION :
Balones, conos, aros, platillos, bastones

FASES

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

TIEMPO
15 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
trabajo de resistencia paso por la pista desarrollando zigzag corto, zigzag largo, driblin, dominio de balon, pase de obstaculos detencion en un tiempo, detencion en dos tiempos, desarrollo de pie de pivot, doble ritmo, pase de pecho y pase picado lanzamientos al aro

TIEMPO
80 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
por equipos el primero que realice 10 cestos colocara penitencia

TIEMPO
15 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
retro alimentacion trabajo de flexibilidad trabajo de respiracion vuelta a la calma

TIEMPO
10 minutos