PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (CARLOS ALBAN HOLGUIN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**GABRILEL ENRIQUE FUENTES PITALUA**
3. FECHA:	2022-09-22	4. HORA:	Jueves,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	58
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. Nº DE SEMANA:	37
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Utiliza las capacidades físicas básicas y destrezas motoras en el desarrollo de distintas actividades que requieren comprender el funcionamiento de la estructura corporal y su movimiento.

COGNITIVA :
"Conoce y valorar las posibilidades del cuerpo y la actividad física como medio de dominio y desarrollos de sus habilidades motrices, de interacción con el medio y como recurso para organizar el tiempo libre y posibilitar una mejor calidad de vida, fomentándose el respeto y la aceptación de la propia identidad física.

PSICOSOCIAL :
Conoce y utiliza mecanismos para la resolución de conflictos.

LUDICA :
Participa en juegos y actividades deportivas estableciendo relaciones equilibradas y constructivas con los demás, reconociendo las capacidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad). como una parte importante de su desarrollo personal.

TEMA :
DESARROLLA LOS FUNDAMENTOS INDIVIDUALES OFENSIVOS DEL BALONCESTO A TRAVÉS DE METODOS DE ENSEÑANZA

SUBTEMAS :
REFUERZA LOS FUNDAMENTOS DEL BALONCESTO POR MEDIO DE LA TÉCNICA DEL PASE CON EL FIN DE MEJORAR SUS DESTREZAS INDIVIDUALES EN LA PRÁCTICA

IMPLEMENTACION :
BALONES Y CONOS

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Presenracion de la actividad , registro de asistencia , Explicacion de los objetivos, calentamiento general , calentamiento especifico , estiramiento

TIEMPO
15 Minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
6) Igual que en los ejercicios anteriores, gradualmente reducir el número de balones hasta que haya sólo un balón, por cada dos, tres, cuatros y cinco jugadores: pasar el balón y contar cuantos pases se dan en un periodo determinado de tiempo. 7) Por parejas (un balón cada pareja): el primero de la pareja camina pidiendo el balón hacia el otro jugador, repetir (sin cometer violaciones de “pasos”). 8) El mismo ejercicio anterior en grupos de tres, cuatro y cinco (andando y corriendo). 9) Por parejas mirándose entre ellos: pasar el balón, fintando un tiro. 10) Por parejas pasar en “salto” (el levantar una mano sañalando al compañero que va a pasar el balón y desplazarse lateralmente para atraparlo).

TIEMPO
80 Minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Por parejas, lado con lado, hacer la figura de un “8” entre las piernas, intercambiar los balones.

TIEMPO
10 Minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma , control de la respiracion , trote suave al rededor de la cancha , estiramiento ,feedback de la actividad ,sugerencias

TIEMPO
15 Minutos