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:	2022-09-29	4. HORA:	Jueves,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	59
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. Nº DE SEMANA:	38
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 :
BALONES Y CONOS

IMPLEMENTACION :
Presenracion de la actividad , registro de asistencia , Explicacion de los objetivos, calentamiento general , calentamiento especifico , estiramiento

FASES

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

TIEMPO
15 Minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Botar el balón con constantes cambios de mano entre piernas. Mover las piernas en coordinación. Un bote previo al cambio de mano para efectuar muchos cambios de mano en poco tiempo. Botar alrededor de una pierna. Rotaciones de delante hacia atrás por el interior de las piernas. Recorrido con tres botes alrededor del cuerpo: tres botes delante, tres botes entre piernas, tres botes detrás, tres botes al lado, tres botes delante y se continúa nuevamente. Desplazamiento hacia delante: dos botes coordinados con el paso delantero; desplazamiento hacia atrás: dos botes coordinados con el paso trasero; cambio de mano con paso abierto; repetir los desplazamientos adelante, atrás y cambio de mano. Botar dos balones de forma asimétrica en el mismo sitio.

TIEMPO
80 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Con dos balones, se ejecuta cualquier otro movimiento en dribling: vacilación, reverso, cambio de dirección, adelante o atrás.

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