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:	2022-09-27	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	58
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(DRIBLING)

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
Botar un balón con una mano adelante de las rodillas mientras se arroja una pelota de tenis al aire repetidamente con la otra mano. Botar un balón con una mano delante de las rodillas mientras se arroja una pelota de tenis contra una pared. Cambiar el balón de dribling después de cada pase, alternando la mano del bote y el pase.

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