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,12:00:00,14:00:00
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
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