PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**GABRILEL ENRIQUE FUENTES PITALUA**
3. FECHA:	2022-09-30	4. HORA:	Viernes,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
Presenracion de la actividad , registro de asistencia , Explicacion de los objetivos, calentamiento general , calentamiento especifico , estiramiento

TIEMPO
15 Minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Con un balón en cada mano, se pasa a la pared el balón de la mano derecha mientras se bota el balón de la mano izquierda. Cuando el balón vuelve rebotado de la pared se bota en el suelo con la misma mano derecha mientras se pasa a la pared el balón de la mano izquierda. De esta forma se continúa la ejercitación pasando y botando los balones con cada mano de forma independiente y alternativa. En desplazamiento de carrera suave, se bota un balón. Cada tres pasos hacer “ametralladora” en el sitio y continuar el desplazamiento habiendo cambiado el balón de mano previamente. En dribling con dos balones a la vez, se cambian los balones de mano simultáneamente. Dribling cambiando los balones como se hizo en el anterior ejercicio, pero ahora se pasa un balón entre las piernas y el otro delante del cuerpo.

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