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:	2022-09-28	4. HORA:	Miercoles,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
Vueltas del balón alrededor de la cabeza. El jugador mueve el balón 15 veces alrededor de la cabeza en ambas direcciones. Rotaciones del balón alrededor de la cintura. 15 vueltas alrededor de la cintura en ambas direcciones. Rotaciones del balón alrededor de las piernas. 15 vueltas alrededor de cada pierna. Rotaciones en ocho alrededor de las piernas. Combinaciones alrededor del cuello, cintura y piernas. Botar el balón con constantes cambios de mano por delante. Mover las piernas.

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