PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO RAFAEL URIBE URIBE (IED) (RAFAEL URIBE URIBE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**OLGA LUCIA SANABRIA DUEÑAS**
3. FECHA:	2022-09-26	4. HORA:	Lunes,12:15:00,14:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Identifica las capacidades físicas y las habilidades motoras necesarias para la práctica del baloncesto. Afianza el manejo del cuerpo y la lateralidad con relación a un objetivo.

COGNITIVA :
Identifica sus habilidades y el estado actual de sus capacidades.

PSICOSOCIAL :
Toma consciencia de sus aciertos y valora a sus compañeros en sus diferentes habilidades. Gana mayor confianza en sus capacidades y consciencia en sus debilidades.

LUDICA :
Demuestra satisfacción frente a la consecución de nuevas habilidades y a la interacción con nuevos compañeros.

TEMA :
Explora el cuerpo y su entorno de juego. Caracteriza y explora las capacidades físicas y deportivas desde el CI. Baloncesto.

SUBTEMAS :
Explora el cuerpo por medio de movimientos, actividades y juegos sensoriales que permitan reconocer el espacio de juego que se utiliza en el baloncesto. Avanzar en el proceso de aprendizaje: Mejora la ubicación corporal y desplazamientos en la defensa.

IMPLEMENTACION :
Espacio libre de obstáculos, ropa adecuada, tenis, hidratación, platillos y conos señalizadores, escalera de coordinación, pelotas de goma, balones de Baloncesto, aros, cuerda individual, cuerda larga o caucho, cronometro.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Bienvenida, llamado de asistencia, presentación de la sesión y las actividades. 2. Actividad Componente psicosocial “El encuentro con el Otro como oportunidad para vivenciar la ciudadanía. Primer lugar de encuentro con el otro LA FAMILIA “Juego Familia OSO” Cada familia conforma un equipo de juego para girar alrededor de todos los integrantes botando un balon; se compite a quien llegue primero y pase por debajo de las piernas de los familiares para llegar primero a recoger uno de los valores construidos en familia (Letrero). 3. Calentamiento general y específico; activación de todo el cuerpo al tiempo que movemos partes para prepararnos elevando la temperatura corporal y la frecuencia cardiaca. Juego de motivación. * General: desplazamientos de Lateral a lateral alternando con Pareja; con movimiento articular. Estiramientos en grupos pequeños Dirigidos por un líder. Calentamiento específico: en círculo Con manejo y bote al balon; a la Orden cambiar de direccion o Detenerse. *Específico con Balón: Grupos pequeños de 5 personas “Rueda de pases”

TIEMPO
20 Minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Tareas motoras: "proteger dos Balones" en pareja, uno vigila dos Balones ubicados en el piso, para Ello realiza posición y Desplazamiento defensivo; el otro Intenta capturar los balones sin ser Tocado por el defensor. Variar la Distancia entre los balones. 2. " Ataque contra uno" dos equipos de Seis jugadores; los atacantes se ubican con un balón alrededor de La zona de tres puntos, excepto uno que se ubica en la zona restrictiva y es quien recibirá el pase de sus compañeros; los defensores se mueven fuera de la zona restrictiva, pero sin salir a la zona de tres puntos para evitar el pase. Los Atacantes intentan pasar al Jugador dentro, quien al recibir Tendrá un lanzamiento para anotar y los defensores lo evitan; todos ocupando los espacios señalados. 3. Mini Torneo de baloncesto 4 Vs 4 aplicado a los Fundamentos defensivos Trabajados; 5 minutos de juego, Todos contra todos.

TIEMPO
70 Minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Juego “La Telaraña” Objetivo del juego pasar de un lugar a otro protegiendo el balón y conservar la posesión con manejo del dribling. Cada participante con balón intenta pasar de una línea final a la otra línea final del campo de Baloncesto, mientras que en la línea central algunos integrantes tocan el balón de quienes intentan pasar para dejarlos alli atrapados. Al ser atrapados se convierten en otros jugadores que a su vez también atraparan a quienes siguen con balón. El juego termina cuando queda un solo jugador que ha conservado su balón.

TIEMPO
10 Minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Manejos respiratorios *Caminar por espacio libre y a la vez realizar manejos respiratorios suaves y profundos (inhalar y exhalar) Estiramiento individual. (cada posición se mantiene durante 15 segundos) *De pie se realiza respiraciones controladas a ritmo lento para regular el organismo. *De Punta de pies, brazos con manos entre cruzadas extendidos arriba de la cabeza, lo más alto posible. *Desde la posición anterior; con piernas separadas, bajar los brazos frente al cuerpo hasta que las manos toquen el suelo y mantener el estiramiento. Autoevaluación y Coevaluación destacando las habilidades observadas en los compañeros.

TIEMPO

10 Minutos