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:	2022-09-21	4. HORA:	Miercoles,14:15:00,16:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	4
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 :
Vivencia el cuerpo y su entorno de juego. Vivencia 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, 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. Lluvia de ideas acerca de la pregunta ¿Qué es la ciudad? ¿Qué lugares identifican la ciudad? ¿Cuáles de estos lugares hemos conocido o visitado? 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. *Combinaciones entre movilidad Articular; desplazamientos y rutina de movilidad con estiramientos especiales enfocados al baloncesto diferentes partes corporales. Utilizando las zonas del campo de juego. 4. Trote a Campo travieso 4 minutos; registro del número de vueltas. *Recorrido en iowa con Manejo de balón: círculos amplios alrededor del cuerpo, ochos, tijeras, diferentes alturas para driblar. *Desplazamientos específicos con Balón: deslizar adelante, atrás, desplazamientos laterales. 5. Juego de motivación; *juego "balón pesado"

TIEMPO
15 Minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Explicación de afianzamiento y corrección de la posicion de defensa. En pareja a través del Campo de juego practicando la Manera adecuada de ubicarse y Desplazarse en la defensa. 2. Tareas Motoras y formas jugadas Enfatizando en la posición y Desplazamientos defensivos. *ubicados en parejas desde la línea De fondo; se pone en juego el balón Que ha sido lanzado por el profesor; Donde los participantes corren a Obtener la posesión. Así uno se Convierte en atacante y el otro Jugador en defensor para ir al aro Contrario evitando que el atacante Convierta la cesta. Para ello se Practicará la posición defensiva Interponiéndose con la espalda Siempre al aro y entre el atacante. Variantes: iniciar en la línea de Fondo desde diferentes posiciones. 3. "Pase Con Defensa" balón por trío; dos atacantes, uno frente al otro separado a tres metros, y un defensor. Los atacantes se hacen pases con la oposición del defensor; los atacantes al recibir esperan al defensor quien realizara posición y desplazamientos defensivos. 4.Juego de baloncesto: Con un aro en el piso 2 Vs 2 enfatizando en la posición de defensa y el cambio de función (rol) con la posesión del balón. Conversión de la cesta otorga 1 Punto. 5. Juego de baloncesto Aplicado a los fundamentos Defensivos; correcciones durante Las acciones en el juego. Por equipos variación en el número de participantes reducido 3 Vs 3, cantidad de pases determinado.

TIEMPO
65 Minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Ubicar 4 esquinas (conos) describiendo un cuadrado, cada uno en una esquina a 2 metros de distancia del centro; en el centro un aro. Cada participante debe conducir el balón hasta cada esquina y tocar el cono con la mano libre y luego devolverse al centro del aro (pisar dentro); todo en el menor tiempo posible.

TIEMPO
15 Minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Manejos respiratorios *Caminar por espacio libre y a la vez realizar manejos respiratorios suaves y profundos (inhalar y exhalar) Estiramientos en pareja (cada posición se mantiene durante 15 segundos) Retroalimentacion Respecto a los avances individuales Observados y las debilidades en la Ejecución. Autoevaluación.

TIEMPO
10 Minutos