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:	2022-11-03	4. HORA:	Jueves,14:15:00,16:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	18
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	9
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 :
vivencia su 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: Afianzamiento y práctica de las detenciones en un tiempo.

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

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Bienvenida, llamado de asistencia, presentación de la sesión y las actividades. Explicación de las actividades de Nivelación que se realizan en las semanas del 1 al 10 de noviembre para los estudiantes que han presentados dificultades en el proceso del año escolar. 2. 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: Rutina de movilidad, estiramientos y combinaciones con desplazamientos especiales enfocados al baloncesto con uso de balón. *Trote continuo por las líneas de campo dirigido por un compañero asignado. *Repeticiones de desplazamientos específicos iowa para baloncesto con manejo de balón. 3. Juego persecución por equipos en medio campo; al rededor del campo con dribling, persecución por equipos. "todos contra todos" cada jugador del equipo manejando dos balones debe tocar y hacer perder el drible a los demás jugadores.

TIEMPO
20 Minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Circuito aplicado al manejo y juego de pies con uso de cuerda individual, secuencia (pie derecho, pie izquierdo, pies simultáneos), escalera de coordinación. 2. Realización de tareas motrices enfocadas a la práctica y afianzamiento de la habilidad; uso de aros y conos como obstáculo para diferenciar el manejo y coordinación de los pies al ejecutar las paradas o detenciones. Variantes: sin y con balón. 3. realización de combinaciones entre: dribling de avance, saltos para recepcionar el balón que viene del aire, giros y pases. 4. formas jugadas: Combinación de acciones de manejo de balón con dribling, detención 1 tiempo, pase - recepción. *Pase - recepción - detención; el jugador con balón estático, el compañero en movimiento para recibir con DT 1 tiempo y devolver. *Pase - detención- lanzamiento. 5. Juego balón aro 2 vs 2 aplicación dt 1 tiempo.

TIEMPO
65 Minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Juego de baloncesto 4 vs 4 baloncesto aplicado a las detenciones en un tiempo mini torneo eliminación sencilla.

TIEMPO
15 Minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Manejos respiratorios suaves y profundos (inhalar y exhalar) Estiramientos dirigidos y manejos respiratorios. Retroalimentacion; dialogo frente a que avances Individuales observo que beneficiaran el trabajo del grupo. *autoevaluación del desempeño en clase.

TIEMPO
10 Minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria