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:	2022-10-26	4. HORA:	Miercoles,14:15:00,16:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	8
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: Aprendizaje 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. 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 "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, 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