PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SANTA MARTHA (IED) (SANTA MARTHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**OLGA LUCIA SANABRIA DUEÑAS**
3. FECHA:	2023-03-21	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Vivencia diferentes formas de movimiento utilizando los segmentos corporales a nivel global y segmentario, con y sin elementos logrando el incremento de la condición física general.

COGNITIVA :
Reconoce el valor de las normas y acuerdos para el buen desarrollo de las sesiones de clase a través de acciones repetitivas y de control por parte de los estudiantes y el formador.

PSICOSOCIAL :
Aprender a compartir con cada persona como individuo.

LUDICA :
Explora la relación de su cuerpo con el entorno, por medio de actividades lúdicas, deportivas y recreativas orientadas al centro de interés de baloncesto.

TEMA :
Fortalece la lateralidad en acciones de juego.

SUBTEMAS :
Afianza la lateralidad en acciones de juego que le permitan reconocer su cuerpo y sus posibilidades de movimiento durante la práctica.

IMPLEMENTACION :
Espacio libre de obstáculos, ropa adecuada, tenis, toalla e hidratación, conos y platos señalizadores, aros, pelota de espuma, cuerdas, campo de Baloncesto, balones de baloncesto, pelotas.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Organización y Desplazamiento a los espacios de actividad, Bienvenida, llamado de asistencia, presentación del objetivo de la sesión y las actividades. 2. Actividad componente Social “Autoimagen, autoconcepto y autoestima, como proceso de construcción diaria”. Se Explica a los niños sobre las diferentes partes que componen el cuerpo, de las partes que integran los grandes segmentos, del cuidado diario en todos los espacios que compartimos. “Ronda cabeza, hombros, rodillas y pies” 3. Activación de todo el cuerpo al tiempo que movemos partes para prepararnos elevando la temperatura corporal y la frecuencia cardiaca. *Acciones de imitación del movimiento rápidos y lentos de diferentes animales (que saltan reptan; trepan, nadan) Se combina la actividad de ronda con estiramientos y control de la respiración.

TIEMPO
25 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Juego de vivencia y ubicación espacial: variados recorridos por aros ubicados sobre el piso (pie derecho, pie izquierdo, pies simultáneos, con saltos, con giros de 180°. Manejo de diferentes segmentos para mover el aro; enfatizando derecha e izquierda. 2. Bota Y rebota: grupo dividido en dos equipos y ubicados (preferentemente frente a una pared). Tarea motriz consiste en que reboten en la pared para que posteriormente la atrapen; mientras unos lo hacen con a mano derecha, otros lo hagan con la izquierda, cambiando de posición al momento que se determine, a la vez acompañar esta actividad con movimientos cortos (un aplauso, un giro, levantando una mano, con canciones, etc). 3. Juego el Gavilán y los Pollitos; una hilera de tres o cuatro jugadores; tomados de la cintura de su compañero de adelante quienes serán los pollitos, un niño que será el Gavilán enfrentado al grupo para a través de desplazamientos laterales con cadera baja, brazos a los lados del cuerpo y palmas abiertas con palma al frente (Posición defensiva) intentará agarrar o tocar al último pollito de la fila que se encuentra frente a Él. Así se continua el juego; robando pollitos. 4. Juego en pequeños grupos 3 vs. 3 realizan botes al balón y pases rápidos para anotar en un aro suspendido verticalmente; al ser interceptados otra pareja y perder el balón; se convierten en perseguidores para recuperar la pelota de juego. Se realiza en competencia realizando una cesta o anotación.

TIEMPO
50 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Juego "los 10 pases” como aprestamiento al baloncesto. Grupos pequeños 3 X 3 realizan pases rápidos entre sí, tratando de realizar 10 pases antes de perder la posesión del balón.

TIEMPO
15 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

*Trotar por un espacio de un minuto en diferentes direcciones e ir reduciendo paulatinamente la velocidad hasta caminar y a la vez realizar inhalaciones y exhalaciones suaves para descansar activamente mientras se continúa caminando; detenerse para ir haciendo estiramientos del cuello, luego brazos y por último piernas

*Ejercicios en pareja con Manejos respiratorios suaves (Inhalar – exhalar) y Estiramientos dirigidos con su compañero.

TIEMPO

10 minutos.