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:	2023-03-30	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	17
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	9
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 :
Reconoce la lateralidad y su importancia

SUBTEMAS :
Vivencia la lateralidad y direccionalidad en acciones de juego que permitan mejorar su ubicación en el espacio.

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. Explicación objetivo de la clase, organización de momentos de la clase, dinámica de trabajo y evaluación. 3. Activación de todo el cuerpo al tiempo que movemos partes para prepararnos elevando la temperatura corporal y la frecuencia cardiaca. Movilidad de las diferentes partes del cuerpo durante 10 segundos, movimientos segmentarios de lento a más rápido moderado. "Los congelados Con Balón" 2, 3 o 4 participantes se desplazan en el campo de baloncesto para congelar a sus compañeros al tocarlos. Los demás van botando el balón evitando ser tocados. Al quedar congelado para seguir corriendo en el juego; otro compañero pasará por el espacio que dejan sus piernas separadas; el balón. De esta manera puedan continuar en el juego. Estiramientos Se realizarán combinados con el juego de congelados.

TIEMPO
25 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Juego “A sacar compañeros” se simula con el circulo central del campo. Dos equipos de participantes en donde un equipo se encuentra dentro del circulo central y otro fuera del círculo. A la orden del profesor los participantes de fuera del circulo intentan sacar a quienes están dentro y quienes están dentro evitan ser sacados; durante un minuto. Luego se invierten las funciones, gana el equipo que demore menos tiempo sacando los integrantes del equipo contrario. 2. Ejercicios de exploración en el campo de baloncesto (en las zonas del campo de baloncesto Campo completo, medio campo, en los círculos, entre los espacios que demarcan las líneas del campo), andando, corriendo, saltando, botando (Dribling). Hacia adelante, hacia atrás, en diagonal, hacia los lados *Botar de pie estando parado y saltar con los dos pies juntos, saltar sobre un pie, con las piernas abiertas, con las piernas cruzadas. *Botar de pie parado con una mano y saltar sobre el correspondiente pie. *Lanzar el balón hacia las líneas laterales y tratar de alcanzarlo antes de que salga del campo; lo mismo hacia las líneas de fondo. *Lanzar contra el piso, la pared con una mano y luego con dos manos. *Lanzar el balón muy alto y atraparlo con la misma mano, con la mano contraria, con las dos manos (de pie, de rodillas, sentado, acostado boca arriba). 3. ¨A La Lata Al Latero” se enseña a los jugadores la ronda para luego imitar el ritmo con la manipulación del balón al ejecutar rebotes (Drible). Práctica individual en espacio libre, luego con uso de un aro para botar y botar el balón dentro y fuera al ritmo de la ronda. Variantes: en parejas, en tríos, en grupo. 4. Juego "competencia de botes en pareja” como aprestamiento al baloncesto. En parejas ubicado uno frente al otro para competir a quien realiza más botes al balón sin equivocarse. Cada uno realiza un bote y pasa a su compañero, luego dos y pasa, luego tres y pasa así sucesivamente hasta quedar quien mayor numero de bores haya logrado. Variantes: con mano derecha y luego izquierda, con manos simultaneas que botan el balón, con manos alternas. 5. “Tumba el cono” Juego baloncesto modificado. 2 vs. 2 realizan botes al balón y pases rápidos para tumbar el cono del equipo contrario; al ser interceptados otra pareja y perder el balón; se convierten en perseguidores para recuperar la pelota de juego. Se realiza en competencia tumbando un cono para anotar 1 Punto.

TIEMPO
50 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
“Transporta el Balón” competencia de relevos en pequeños grupos; transportar el balón en pareja; utilizando diversas partes corporales. Variantes: cambios En la distancia del recorrido, con obstáculos, en zigzag, cambios de parejas

TIEMPO
15 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Trotar en diferentes direcciones e ir reduciendo paulatinamente la velocidad hasta caminar y a la vez realizar manejos respiratorios; inhalaciones y exhalaciones *Respirar tapando un orificio de la nariz, y luego el otro. *Inhalar, aire por la nariz, y contar en alto, sin soltar el aire. Lo mismo pero contando mentalmente. *Sentados, apoyándose con las manos hacia atrás, realizar una inhalación, soltarlo de dos veces. 2. Combinar con Estiramientos dirigidos en pareja. 3. Retroalimentación con relación a los juegos y acciones de clase. ¿Qué mejoraste hoy?

TIEMPO

10 minutos.