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:	2023-03-15	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Vivenciar múltiples formas de movimiento con y sin elemento utilizando el juego como mecanismo de enseñanza y aprendizaje para desarrollar habilidades motrices coordinativas desde las destrezas básicas del baloncesto.

COGNITIVA :
Reconocer las habilidades motrices básicas a través del movimiento, juegos y actividades deportivas que potencialicen el desarrollo técnico del baloncesto y la formación integral del estudiante.

PSICOSOCIAL :
Aprecia sus capacidades y valora las de sus compañeros en diferentes habilidades.

LUDICA :
Explorar las habilidades motrices de base aplicadas al baloncesto, por medio del juego y la interacción en el centro de interés contribuyendo en la formación integral desde el deporte.

TEMA :
Comprende técnicas de desplazamiento por medio de formas jugadas, reconociendo habilidades específicas en el baloncesto.

SUBTEMAS :
Reconoce las diversas técnicas de desplazamiento en baloncesto, por medio juegos para mejorar las habilidades.

IMPLEMENTACION :
Espacio libre de obstáculos, ropa adecuada, tenis, toalla e hidratación, conos y platos señalizadores, aros, cintas de colores, campo de Baloncesto, balones de baloncesto.

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, las normas, rutinas de aseo y cuidados corporales. 2. Nuevamente se Solicita la documentación; copia carné EPS. 3. “A Quitar la cola” Cada participante tendrá una tira de diferente color colocada en el pantalón a manera de colita. El docente indica diferentes colores para que los niños vayan corriendo a intentar quitar la colita de los demás. Variantes: Se nombran diferentes colores, se indica todos a recolectar colitas de determinado color etc. 4. Juego "la lleva con balón" el objetivo es tocar la mayor cantidad de compañeros para sacarlos del juego. Combinación con estiramientos en pareja y manejos de la respiración.

TIEMPO
25 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Aprendizaje y practica de la posición básica. Acciones motoras de afianzamiento " la estatua" al quedar quietos se practica la posición básica. 2. Juego de Afianzamiento de la posición básica alta 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. 3. “Lucha de conos” Dos equipos: A y B en cada mitad del campo, con tres conos en la línea de fondo, los cuales tienen que defender. A su vez, cada equipo tiene que conseguir llevar a su zona los tres conos del equipo contrario. El niño que está en el campo contrario puede ser cogido para evitar que lleve un cono a su campo. Cada vez que se es cogido hay que estar un minuto fuera del juego. Gana el equipo que consigue los tres conos del otro equipo. 4. Bota Y rebota: grupo dividido en dos equipos. Tarea motriz consiste en que reboten la pelota al piso, en la pared para que posteriormente la atrapen; con mano derecha, con la izquierda, cambiando de posición al momento que se determine, a la vez acompañar esta actividad con movimientos coordinados de manos y pies: dar un aplauso, rebota al piso y da un giro, levantando una mano, rebota con saltos simultáneos, recibir la pelota simultaneo a un salto. 5. Juego de Baloncesto modificado: aplicación de la posición alta, campo reducido, menor número de jugadores, Cesta se convierte en un aro suspendido o golpeando el tablero, número de pases.

TIEMPO
60 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Juego “Solo pases” Dos equipos que juegan por mantener la posesión del balón; no se permitirá el dribling; cada jugador se le establecerá (un Jugador a cubrir para evitar que gane la posesión del balón). Un equipo al ataque; ejecutando la mayor cantidad de pases. Un equipo a la defensa evitando que el equipo contrario logre realizar la mayor cantidad de pases. El equipo ganador sigue en el juego con otros equipos participantes.

TIEMPO
10 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. *Invitación al buen uso y la organización de materiales utilizados como parte del respeto y la armonía del espacio en común.

TIEMPO

10 minutos.