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:	2023-03-22	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	8
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. Combinación de diversos desplazamientos con la movilidad articular. Estiramientos. Juego de motivación al trabajo; "pelea de Gallos". 3. 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.“Transporta el Balón” en un recorrido corto; por parejas con el balón los niños sosteniéndolo con diferentes partes del cuerpo Ejemplo: entre las espaldas, por las cabezas de ambos integrantes etc.; caminar hacia delante, hacia atrás, lateralmente, pero siempre intentado que el balón no caiga al suelo. 2. Explicación practica dirigida Aprendizaje de la posición básica Media. Acciones motoras de afianzamiento " El semáforo" al quedar quietos dentro de un aro ubicado en el piso se realiza la posición básica Media. Corrección y afianzamiento de la posición. 3. Juego de Afianzamiento de la posición básica Media. Distintas formas de desplazamiento. Los niños en filas de cinco integrantes deben ir tomados de la cintura o de los hombros, indicando que el último llevará una tira, cinta o pañuelo enganchado por atrás (a la altura de la cadera); el primero de cada fila debe quitar el pañuelo a los otros grupos: *El pañuelo debe estar visible y fácil de agarrar. *Cada grupo tendrá un nombre, elegido por los integrantes. 4. Ejercicios de afianzamiento en el campo de baloncesto (líneas laterales, líneas de fondo, círculos), andando, corriendo, saltando, botando (Dribling). Hacia adelante, hacia atrás, en diagonal, hacia los lados. Se propone a los niños diversas acciones, movimientos. *Botar siguiendo las líneas del campo, los círculos y las líneas de fondo. *Caminar por el campo de juego pasándonos el balón entre las piernas. *Caminar por el campo con un ojo cerrado y otro abierto, los dos ojos cerrados, botando, saltando, y botando. *Botar de pie, parado con la mano preferida, andar, correr. * Botar alto, muy alto, bajo, muy bajo. *Botar sentado con un dedo, dos, tres, cuatro, cinco dedos. * Botar y saltar en línea recta. 5. 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. 6. Juego de Baloncesto modificado: 2 Vs 2 aplicación de las posiciones alta y media, 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 a cazar balones” Muchos balones en medio campo ubicados en el centro de aros; a la voz “Ya” del formador, los participantes correrán a coger un balón para rebotarlo y jugar con él; quienes queden sin balón perseguirán a sus compañeros para ganar la posesión. Variantes: Cambios en el espacio de juego; campo completo, medio campo etc.

TIEMPO
10 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. Dialogo de aciertos y dificultades respecto a la adopción de posturas adecuadas como parte de la salud corporal y posturas básicas propias del baloncesto.

TIEMPO

10 minutos.