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:	2023-03-29	4. HORA:	Miercoles,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 :
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. Acciones corporales y de coordinación general. *Diferentes tipos de forma de caminar (sobre las puntas, sobre los talones, con la parte interior y exterior de los pies). *Caminar o correr hacia delante, andando hacia atrás, yendo hacia los lados, alrededor del campo o por en medio de él, llevando el balón sobre la cabeza con los brazos extendidos hacia arriba, hacia abajo o en la espalda. * Correr, sujetando el balón por la espalda. *Correr con las rodillas muy altas llevando el balón al frente. * Caminando o corriendo, pasamos el balón alrededor de la cabeza, el tronco, por debajo de la cadera lo llevamos en un sentido y en el contrario. que se produce en los chico/as. Repetimos varias veces. *Caminar llevando el balón con las manos, lo hacemos rodar sin que se escape, alrededor del cuerpo. * Caminar llevado el balón entre los tobillos. * Saltar llevando el balón entre los tobillos. *Sentados con las piernas estiradas pasar el balón por debajo de las rodillas. *Acostado boca arriba pasar el balón por debajo de las rodillas. 3. “Robo del Balón” Por parejas, uno frente al otro. Entre los dos y en el suelo colocamos un balón. A la voz de “ya” tienen que coger el balón. El que lo coge corre hasta la línea de fondo botando, evitando ser alcanzado por su pareja.

TIEMPO
25 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Aprendizaje y practica de la posición básica baja. Acciones motoras de afianzamiento " la estatua" al quedar quietos se practica la posición básica. Tareas motoras dirigidas al afianzamiento de la posición básica: ejercicios en pareja de transporte y cargas del propio peso y del compañero. 2. Actividad con balón: enfrentados en la línea central atacante - defensor; compiten a pasar al campo contrario. 3.Acciones y tareas motoras en pareja: Ejercicios de velocidad de reacción, de Traslación y detención con manipulación al balón. 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. 5. Juego por parejas: Fila de parejas en la línea final del campo. Una pareja entra a la defensa desde la línea final hacia la zona restrictiva a la altura del tiro libre; otra pareja se desplaza rápidamente desde la línea central para entrar atacando hacia el tablero luego de recibir el balón que ha sido pasado por el profesor o un monitor apoyo. En esta acción de juego se hace énfasis en la posición defensiva y la ubicación dando la espalda al tablero y desplazándose frente al atacante para evitar el lanzamiento o tiro al aro. Si la pareja a la defensa gana la posesión del balón, pasara inmediatamente al ataque; así sucesivamente realizando el ejercicio en secuencia rápida de juego. 6. Juego de Baloncesto 3 Vs 3 en medio campo; Relevos “Rey de Cancha”

TIEMPO
60 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Juego por equipos: “A robar balones” Un equipo intenta quitar la mayor cantidad de balones al equipo contrario cuyos jugadores cada uno con balón manejan el dribling en espacio reducido. Se Cronometra el tiempo de ejecución hasta que todos los integrantes del equipo contrario queden sin balón. Gana el equipo que quito los balones en menor tiempo.

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. 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.