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:	2023-03-03	4. HORA:	Viernes,01:00:00,03:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Identifica diversos fundamentos que le permiten mejorar las capacidades coordinativas, físicas y las habilidades motoras necesarias para la práctica del baloncesto.

COGNITIVA :
Identifica los conceptos del deporte y su reglamento con el fin de apreciar las cualidades del centro de interés a nivel básico y ejecutar las técnicas de la mejor manera posible, para fomentar la práctica física como un reflejo de la calidad de vida.

PSICOSOCIAL :
Toma consciencia de sus aciertos y valora a sus compañeros en sus diferentes habilidades.

LUDICA :
Vivencia diversas prácticas deportivas y lúdicas, que le permiten expresar las emociones a través de dinámicas en espacios de convivencia seguros aplicados al baloncesto fomentando un adecuado uso del tiempo y el cuidado de su entorno y de sí mismo.

TEMA :
Reconoce la importancia de la postura en la práctica del baloncesto.

SUBTEMAS :
Identifica y aplica la posición básica de baloncesto en la práctica deportiva por medio del control corporal y el cuidado de la postura para mejorar el equilibrio dinámico y estático

IMPLEMENTACION :
Espacio libre de obstáculos, ropa adecuada, tenis, toalla e hidratación, conos y platos señalizadores, aros, 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. Solicitud de documentación; copia carné EPS. 3. Ejercicios de Desplazamientos y acondicionamiento en pareja: por sesiones participantes #1 y simultáneamente participantes #2. Tiempo 30 segundos. *#1Trote desplazamientos cortos adelante y atrás. #2 Saltos mientras cierra brazos arriba; simultáneamente abre los pies paralelos a los hombros “salto del títere” * #1 Desplazamiento lateral realizando posición de defensa; tocando una señal a lado y lado. #2 Saltos abrir los pies a lado y lado de un aro, luego cerrar saltando con pies juntos en el centro del aro. *#1 Desplazamiento dar un paso con zancada al lado con uso de un aro. #2 Desplazamiento deslizado hacia atrás; skeeping hacia adelante. *Desplazamiento en pareja: saltar sobre la pareja quien se agacha realizando botellón. 4. Acciones coordinadas con balón baloncesto en pareja: Ubicados a una distancia de 5 metros uno frente al otro. Ráfaga de pases; La acción inicia desde posición estática para pasar de pecho hacia su compañero, quien devuelve el balón de la misma forma: Variante pase picado (Repetir durante 1 minuto cada acción). 5. “Juego congelados bajo tierra” actividad donde se escogen 2 a 3 participantes que al tocar a sus compañeros; los congelan; para luego ser descongelado por uno de los otros compañeros; quien pasará por entre las piernas del congelado.

TIEMPO
20 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Juego la cacería: Todos los niños colocados en la línea de fondo, menos dos (que harán las veces de defensores) que estarán colocados detrás de una línea demarcada con platos señalizadores. El objetivo es intentar robar un balón sin ser “pillado” por el defensor y traerlo a su campo, colocándolo detrás de la línea de fondo. Si “el ladrón” es cogido con un balón debe devolverlo; si no tiene balón deberá devolver otro atrapado anteriormente y si no tienen ninguno suma un punto negativo para su equipo. Ganará el que más balones tenga después de un tiempo determinado. 2. Explicación agarre al balón con rebotes bajos hasta llegar a mayor altura, ejercicios de rebotes rápidos a baja altura. Juego en hilera de tres participantes para uno a uno avanzar al frente y rebotar la pelota/balón el numero de veces que se determine con la orden del profesor. 3. Juego de Relevos por equipos cumpliendo tareas motrices de desplazamiento y manipulaciones con y sin Balón (rebotes con variaciones de altura, con mano derecha, mano izquierda, cambios de mano, cambios en la dirección, prueba de habilidad desde posición de pie hasta quedar acostado sin perder el control del dribling. 4. Se divide el campo en dos carriles de actividad (derecha e izquierda) Participantes dispuestos en 2 hilera. Ejercicios en secuencia de dos jugadores, en recorrido a lo largo del campo de juego así: X1= Inicia ubicado en la línea final, pasa hacia X2, luego corre hasta el otro campo, para enfrentar al jugador que realiza dribling de avance y defender evitando el tiro. X2= ubicado en línea final, corre hacia la prolongación de la línea de tiro libre y pide el pase levantando el brazo, dando el frente hacia quien realizara el pase para ir al otro campo en dribling de avance; lanzar e ir al rebote. 5. Juego Solo pases, no se permitirá el dribling; aplicación de la posición defensiva en donde a cada jugador se le establecerá una marca (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. 6. Juego de Baloncesto 3 Vs 3 en medio campo; sacando el balón de la zona al ganar la posesión (2 cestas)

TIEMPO
60 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Juego "triqui en equipo" con aros en el piso los participantes corriendo Uno a uno; ubican una señal para ganar al realizar triqui. Se pone en Práctica la velocidad y la concentración, capacidades necesarias en el baloncesto. Variante: Con Balón.

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

*Manejos respiratorios De pie caminando libremente; realizar controles de la respiración (inhalar – exhalar) lento y profundo. Inhalar – exhalar solo por nariz manejando el ritmo de cada respiración. *Estiramiento en parejas. cada posición se mantiene durante 10 segundos. Indicación: Realice cada uno de los estiramientos trabajando los dos perfiles de cada extremidad (derecho e izquierdo). Se observa la realización, control de tiempo y se hace correcciones en la posición. Retroalimentación: *Breve Descripción verbal de la posición básica para baloncesto.

TIEMPO

10 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SANTA MARTHA			Nombre Instructor: OLGA LUCIA SANABRIA DUEÑAS	
2. Fecha:	2023-03-03	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Viernes,01:00:00,03:00:00	6. Nº de Sesion: 10	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	BALONCESTO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1140923425	OSCAR SANTIAGO CARDENAS	Asistio
1022990200	DIEGO ALEJANDRO FIGUEREDO	Asistio
1028788445	NICOLAS DAVID ALVAREZ	Asistio
1025068605	NATALIA SANTAFE	Asistio
1140924021	SARA VALENTINA PERALTA	No asistio
1146685305	MARIANA VIASUS	Asistio
1097788716	RACHEL VALENTINA ROJAS	Asistio
1069263036	DILAN STEVEN DEPABLOS	Asistio
1140924264	HELEN KAMILA GUEVARA	Asistio
1173463251	SARA VALENTINA CASTRO	Asistio
1027291002	JHOJAN STEBAN TREJOS	Asistio
1140924621	JESUS ANDRES MARTINEZ	Asistio
1077320883	MABEL ALEJANDRA MARROQUIN	Asistio
1013649270	EMILY DAYANA RINCON	Asistio
1033765984	THOMAS ORTEGON	Asistio
1023004429	DILAN CASTIBLANCO	Asistio
1146129352	ANTONELLA GUERRERO	Asistio
1029285988	JUAN DIEGO HERRERA	Asistio
1029285989	JUAN DAVID HERRERA	Asistio
1140925927	MIGUEL ANGEL VARONA	No asistio
1140925913	JULIAN RICARDO VANEGAS	Asistio
1150436977	PAULA DAYANA REYES	Asistio
1027288996	NIKOLAS STIVEN MORALES	Asistio