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,01:00:00,03:00:00
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 :
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 :
Mejora el esquema corporal por medio de la práctica deportiva.

SUBTEMAS :
Pone en práctica las acciones de arranque que se pueden utilizar en el baloncesto, identificando importancia por medio de actividades individuales y grupales, mejorando su ubicación y control corporal.

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. Desplazamiento Iowa en cada cuarto de cancha, realizando acciones simultaneas de brazos y piernas entre skeeping, talones, caballitos, saltos bajos con giro180° para cambiar la dirección del trote en combinación con ejercicios de fortalecimiento general (saltarines, abdominales, burpees. 3. Ejercicios de Desplazamientos y acondicionamiento en pareja por sesiones: participantes #1 y simultáneamente participantes #2. (Tiempo 30 segundos) *#1 con aro; De frente; Pies entra uno a uno y sale uno a uno. #2 Saltos mientras cierra brazos arriba; simultáneamente abre los pies paralelos a los hombros “salto del títere” * #1 con aro movimientos Laterales; Pies entra uno a uno y sale uno a uno. Hacia derecha y hacia izquierda. #2 Saltos abrir los pies a lado y lado de un aro, luego cerrar saltando con pies juntos en el centro del aro. *#1 Saltos sobre la bola del pie; simultáneos continuos, dentro y fuera. #2 Saltos con giros de 180°. Estiramientos en pareja.

TIEMPO
25 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Acciones coordinadas con los pies: Practica de acciones que permitan arrancar/salida de manera directa con pie derecho o con pie izquierdo; primero sin balón, luego después de recibir el balón. Ejecución y corrección en parejas; de acuerdo con la voz de indicación de la acción de cada pie. 2. “Juego “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. 3. Acciones de rebotes bajos al balón 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 número de veces que se determine con la orden del profesor. 4. Afianzamiento de la posición básica defensiva: “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. 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 4 Vs 4 en medio campo; sacando el balón de la zona al ganar la posesión (2 cestas)

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. Retroalimentación: respecto a los avances en cada una de las actividades.

TIEMPO

10 minutos