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,01:00:00,03:00:00
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 :
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 juego “La Telaraña” Objetivo del juego pasar de un lugar a otro protegiendo el balón y conservar la posesión con manejo del dribling. Cada participante con balón intenta pasar de una línea final a la otra línea final del campo de Baloncesto, mientras que en la línea central algunos integrantes tocan el balón de quienes intentan pasar para dejarlos allí atrapados. Al ser atrapados se convierten en otros jugadores que a su vez también atraparan a quienes siguen con balón. El juego termina cuando queda un solo jugador que ha conservado su balón. Juego de desplazamiento con cambios en la velocidad y dirección “Los congelados bajo tierra” Estiramientos en pareja.

TIEMPO
25 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1.Circuito de habilidad con los pies: tareas motorices para trabajo de Fuerza y potencia del tren inferior, series (3) y repeticiones en grupos pequeños. *Ejercicios de coordinación de los pies pasando sobre aros. Movimientos en zigzag, saltos de frente y laterales por izquierda y por derecha *Salto con cuerda individual. Discriminación uso de pie izquierdo o derecho. *Manejo corporal y manipulación del balón con paso por encima de la cuerda Suspendida y paso por debajo. 2. Explicación y práctica de acciones de salida/arranque directo sin Balón y con balón. Para el aprendizaje de las salidas se realizará a manera individual ejercicios en donde se discrimine el uso del pie que sale; Derecho o izquierdo; de acuerdo con la orden dada. Utilización de aros para guiar la salida del pie, ejercicios de espejo con compañeros. 3. tareas Motoras dirigidas al afianzamiento de la posición básica y salida directa: Con el balón cargado se indica con el pie que se sale para emprender el dribling y a la Señal detenerse para realizar correcciones a la Ejecución. 3. lucha en pareja; uno frente al otro, cada uno con una pierna adelantada, intentan tocar con la mano el muslo del compañero; solo está permitido desplazarse hacia adelante o atrás; variantes; uno con Balón, los dos con balón. 4. “Todos contra todos” utilizando campo completo y luego medio campo; todos driblan su balón evitando ser tocados para ello realizan manejos con desplazamientos y a la vez intentan tocar el balón de los otros participantes para sacarlos del juego. 5. Juego de Baloncesto 4 Vs 4 en medio campo; aplicación de la Habilidad trabajada (Posición básica, salidas).

TIEMPO
55 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Competencia en equipos de 4 participantes. Juego en hilera de cuatro participantes para uno a uno desplazarse al frente y rebotar la pelota/balón el número de veces que se determine con la orden del profesor; continuar la secuencia en equipo evitando que el balón se detenga o quede en el piso.

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Manejos respiratorios *Caminar por espacio libre y a la vez realizar manejos respiratorios suaves y profundos (inhalar y exhalar) Estiramiento individual. (cada posición se mantiene durante 15 segundos) *De pie se realiza respiraciones controladas a ritmo lento para regular el organismo. *De Punta de pies, brazos con manos entre cruzadas extendidos arriba de la cabeza, lo más alto posible. *Desde la posición anterior; con piernas separadas, bajar los brazos frente al cuerpo hasta que las manos toquen el suelo y mantener el estiramiento. *Desde posición sentado con piernas extendidas; intentar tocar la punta de los pies con las manos. Retroalimentación frente al manejo de los pies durante las salidas ; sin y con balón.

TIEMPO

10 Minutos