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:	2023-03-07	4. HORA:	Martes,13:00:00,15:00:00
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 las capacidades físicas y las habilidades motoras necesarias para la práctica del baloncesto.

COGNITIVA :
Identifica sus habilidades y el estado actual de sus capacidades.

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

LUDICA :
Demuestra satisfacción frente a la consecución de nuevas habilidades y a la interacción con nuevos compañeros.

TEMA :
Fortalece su lateralidad en acciones motrices que impliquen trabajos con los segmentos inferiores. Ejecuta habilidades coordinativas que requieren la manipulación del balón.

SUBTEMAS :
Realiza acercamientos a las acciones técnicas del dribling en baloncesto por medio de ejercicios de control del balón que permitan mejorar la coordinación viso manual y un dominio adecuado del elemento en la práctica del baloncesto

IMPLEMENTACION :
Espacio libre de obstáculos, ropa adecuada, tenis, toalla e hidratación, platos o conos señalizadores, elementos para demarca los recorridos por 16 pelotas pequeñas o de tenis, 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. activación de todo el cuerpo al tiempo que movemos partes para prepararnos elevando la temperatura corporal y la frecuencia cardiaca. desplazamientos y Acciones coordinadas de los pies; en grupos de 4 integrantes y con aros ubicados en cada cuarto del campo de baloncesto los participantes se desplazan hacia los aros, realizando una acción diferente en cada cuarto así: *De frente; Pies entra uno a uno y sale uno a uno. *Lateral; Pies entra uno a uno y sale uno a uno. Hacia derecha y hacia izquierda. *Saltos sobre la bola del pie; simultáneos continuos, dentro y fuera. *Saltos con giros de 180°. *Se ejecutan variables cuanto sean posibles para coordinar pies simultáneos y alternos, teniendo como objetivo el aro. 3. “Juego la lleva encadenada” 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. Afianzamiento de la posición básica de defensa “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 participante 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. 2. Lucha con balón: en pareja, mientras que uno sostiene ejerciendo agarre con la yema de los dedos, el otro intenta quitar con la fuerza de sus dedos; para ello se realizara competencia con el balón arriba de la cabeza, frente al cuerpo y apoyado en el piso 3. Manejo y control del driblin; cada jugador con balón se toma de la mano libre con un compañero. Hay que halar al compañero para hacerle perder el equilibrio y además el manejo 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. Relevos de Baloncesto por equipos dispuestos en medio campo 4 Vs 4. El ganador del juego queda en medio campo donde ganó y en el medio campo contrario se releva el equipo que sale. Se distribuirán los equipos de tal manera que siempre jugarán en la misma mitad del campo, donde estarán atentos a relevar al equipo que pierde.

TIEMPO
60 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Ubicar 4 conos describiendo un cuadrado, cada uno en una esquina a 3 metros de distancia del centro; en el centro 1 balón dentro de un aro. Cada participante debe llevar con dribling el balón hasta cada cono volviendo cada vez al centro del aro; todo en el menor tiempo posible.

TIEMPO
15 Minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Manejos respiratorios y Estiramientos: 1. Caminar por espacio libre durante 3 minutos y a la vez realizar manejos respiratorios suaves y profundos (inhalar y exhalar) 2. Ejercicios de Tensión y relajación de partes corporales, Ejercicios de sentir el cuerpo e imaginarse siendo diferentes elementos de la naturaleza. 2. Sentado sobre el piso con piernas extendidas, espalda recta, abdomen contraído realizar los siguientes estiramientos; 15 segundos cada uno. 3. Extensión de brazos por encima de la cabeza, tratar de subir las manos al máximo alcance. 4. Desde sentados extensión de brazos por encima de la cabeza inclinación del tronco a la derecha y luego a la izquierda. 5. En la misma posición sentado; con brazos y manos al máximo alcance, ir bajando hasta llegar a alcanzar la punta de cada pie, evitando flexionar las rodillas. RETROALIMENTACION: Autoevaluación del trabajo personal y persistencia en el trabajo.

TIEMPO

10 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SANTA MARTHA			Nombre Instructor: OLGA LUCIA SANABRIA DUEÑAS	
2. Fecha:	2023-03-07	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Martes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 10	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	BALONCESTO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1140921623	ANGIE CAROLINA LOPEZ	No asistio
1140918838	ANA MARIA SANTAFE	No asistio
1140919847	VALERY NATALIA ALCALA	Asistio
1014481928	LEIDY ZAMIRA REYES	Asistio
1140921883	SARAY JANNYS CLAVIJO	Asistio
1014992610	NICOL SOFIA PERDOMO	No asistio
1140921498	XAVI ADRIAN PERDOMO	Asistio
1034402640	DANIELA MORENO	Asistio
1085924923	LUISA MARIA ERAZO	Asistio
1022966089	ERIK SANTIAGO MUÑOZ	Asistio
1022965328	CAMILA VALENTINA LOPEZ	Asistio
1140920717	MANUEL ANDRES VARONA	Asistio
1140921291	NICOL DAYANA BARRERO	Asistio
1029284499	SOFIA VARGAS	Asistio
1140920998	SARAY TATIANA CASTAÑEDA	Asistio
1091982387	DANNA ISABELLA TOLEDO	Asistio
1140922276	NICOLAS FELIPE BERNAL	Asistio
1013010926	JUAN RODRIGUEZ	Asistio
1140921561	JORGE ELIECER FAJARDO	Asistio
1034293017	SARA SILVANA QUIROGA	Asistio