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:	2023-03-21	4. HORA:	Martes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	7
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 :
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 tiro o lanzamiento.

IMPLEMENTACION :
Espacio libre de obstáculos, ropa adecuada, tenis, toalla e hidratación, platos o conos señalizadores, elementos para demarca los recorridos, cuerdas individuales, cuerda larga, 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 por carriles en el campo de juego. Se ubican señales a lo largo del carril izquierdo para recorrerlos en zigzag; con regreso por el carril derecho para realizar desplazamientos laterales y a la vez tocar las señales que han sido ubicadas con esta configuración y en la parte final del carril ejecuta saltos con giros pasando por los aros ubicados en hilera sobre el piso. 3. Juego “Equipo contra Equipo contra equipo” (3 equipos) todos los integrantes SIN balón; El profesor pone en juego un balón a través de un pase: el primer, el segundo y tercer equipo intentan ganar la posesión del mayor número de balones que son metidos al campo de juego en el menor tiempo posible. Para ello cada equipo; tendrá un aro ubicado en el piso para dejar allí sus balones ganados. el juego acaba cuando no quedan más balones en juego y se detiene el cronometro después de 2 minutos de actividad. *Estiramientos dirigidos; suaves estáticos de diferentes partes corporales.

TIEMPO
25 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Juego de pies en espacios cortos y reducidos, con cambios de ritmo y dirección. Cada jugador debe realizar un recorrido en zig-zag a lo largo del campo y driblando entre los conos, para finalizar con un lanzamiento (lo más cercano al aro) en el menor tiempo posible (objetivo; menos botes y menor tiempo). Con un cronómetro se leen los tiempos a cada participante para que exista esfuerzo y competencia con su propio tiempo en cada ejecución. Variante: Compiten 3 equipos que para iniciar se ubican en fila desde la línea de fondo contraria a la cesta donde se llegara. 2 Relevos de dribling en pequeños grupos con uso de dos balones. *Driblar dos balones de forma asimétrica en el mismo sitio. *Driblar dos balones, uno contra el suelo, otro contra la pared. *Driblar dos balones, pasar alternativamente un balón contra la pared, recogerlo y seguir. *Driblar dos balones, en recorridos cortos con desplazamiento. 4. Acciones de juego individual con manejo de DOS balones: combinaciones de Dribling dos balones – Pasa un balón con derecha o con izquierda y carga el segundo balón para entrar al cesto y convertir. Diversas situaciones combinadas entre driblar, pasar, lanzar con manejo de uno o dos balones y uso discriminado de derecha o izquierda. 5. Juego en equipo; partido 4 X 4 se realiza corrección a la forma de driblar y en la práctica se van explicando las faltas en relación al reglamento de juego. “Rey de cancha” (2 cestas)

TIEMPO
55 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Juego de dribling en grupos de relevos: competencia de Manejo y dribling; un balón, mantener en dribling y a la señal; pasa cada participante a realizar dribling (1, 2, 3 veces según la indicación) sin que el balón deje se rebotar.

TIEMPO
15 Minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Manejos respiratorios al realizar los estiramientos (cada posición se mantiene durante 15 segundos) *Ejercicios de manejo del balón y malabarismos combinados con estiramientos usando el elemento hasta volver a la calma. Retroalimentación frente a las capacidades físicas practicadas en la sesión de clase y que efectos sintieron en su cuerpo. Dialogo acerca de las diferentes personalidades que podemos encontrar en un grupo de clase, grupo familiar, grupo de juego y de nuestra aceptación frente a las diferentes formas de ser o de actuar.

TIEMPO

10 Minutos