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:	2023-03-28	4. HORA:	Martes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	8
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; atacante frente a un defensor que se desplaza evitando el avance. 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 el atacante carga el balón y ejecuta saltos con giros pasando por los aros ubicados en hilera sobre el piso; mientras que el defensor se ubica para generar oposición y evitar el avance fluido del atacante. *“Robo del Balón” Por parejas enfrentadas cerca de la línea central. Entre los dos y en el suelo colocamos un balón. A la voz de “ya” tienen que coger el balón. El que lo coge corre hasta la línea de fondo botando, evitando ser alcanzado por su pareja. 4. Estiramientos dirigidos; suaves estáticos de diferentes partes corporales.

TIEMPO
25 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1.” Balón cazador” Dos equipos colocados por todo el campo. Un equipo tiene el balón (A) y mediante pases entre todos sus componentes tiene que intentar tocar (sin lanzarlo) a los del equipo contrario, (B). Cuando un integrante es tocado; es eliminado. Ganará el equipo que menos tiempo necesite para tocar a los demás. 2. Aprendizaje y fundamentación del tiro: Explicación y ejercicios individuales y en pareja del fundamento del tiro o lanzamiento; énfasis en cada uno de los segmentos que se utilizan para realizar un lanzamiento técnico (Ubicación del cuerpo, los pies, las piernas en semiflexión, la cadera, los brazos, las manos muñequeo. Mecánica del lanzamiento o tiro. 3. juego de competencia y práctica del tiro o lanzamiento: “A Ver Quien Gana” Dos filas de niños colocados en la mitad del campo; cada fila mira hacia una canasta; un balón por cada fila. A la señal del monitor, sale el primero de cada fila con balón, se acerca a la canasta y realiza un tiro; tiene tres oportunidades para encestar. Luego coge el balón, va a su fila y le pasa el balón al primero de la misma. Gana el equipo que consigue antes que todos sus niños metan canasta. 4. Circuito de habilidades en pequeños grupos (4 integrantes); aplicadas al baloncesto: 2 series; durante 1 minuto cada ejecución. * Pases rápidos: En grupo de cuatro integrantes en fila; velocidad para lanzar y recibir el rebote en forma continua hacia el tablero; se cuenta el número de pases en el tiempo determinado. * Lanzamiento: En grupo de cuatro integrantes en fila; efectividad del lanzamiento desde la posición del tiro libre. Se ejecutarán la mayor cantidad de lanzamientos en el tiempo determinado; concediendo un punto por cada canasta convertida. * Lanzamiento con oposición: En grupo de cuatro integrantes en fila; destreza de los atacantes para realizar lanzamiento con oposición de (4) jugadores defensores. se realiza la mayor cantidad de intentos en el tiempo determinado; contabilizando las canastas convertidas. 5. Juego de Baloncesto partidos de control del fundamento “Rey de cancha” (1 anotación o 4 minutos) *Torneo relámpago a 1 cesta: Juego de baloncesto reglado 3 Vs 3, 4 Vs 4.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
En equipos de dos; enfrentados en la línea central atacantes - Defensores; compiten a pasar al campo contrario para realizar anotación en el aro. A la voz y pase del profesor, se inicia el reto. Se busca poner en práctica el tiro en situación real de juego.

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 fisicas trabajadas en la sesión de clase y que habilidad siente que mejoró.

TIEMPO

10 Minutos