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:	2023-03-16	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Vivencia diferentes formas de movimiento utilizando los segmentos corporales a nivel global y segmentario, con y sin elementos logrando el incremento de la condición física general.

COGNITIVA :
Reconoce el valor de las normas y acuerdos para el buen desarrollo de las sesiones de clase a través de acciones repetitivas y de control por parte de los estudiantes y el formador.

PSICOSOCIAL :
Aprender a compartir con cada persona como individuo.

LUDICA :
Explora la relación de su cuerpo con el entorno, por medio de actividades lúdicas, deportivas y recreativas orientadas al centro de interés de baloncesto.

TEMA :
Fortalece la lateralidad en acciones de juego.

SUBTEMAS :
Afianza la lateralidad en acciones de juego que le permitan reconocer su cuerpo y sus posibilidades de movimiento durante la práctica.

IMPLEMENTACION :
Espacio libre de obstáculos, ropa adecuada, tenis, toalla e hidratación, conos y platos señalizadores, aros, pelota de espuma, cuerdas, campo de Baloncesto, balones de baloncesto, pelotas.

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. 2. Diálogo con los estudiantes; recordando el porte del uniforme, espacios de trabajo, uso Adecuado de materiales, normas de seguridad, cuidado corporal, Organización de momentos de la clase, dinámica de trabajo y evaluación. * Actividad componente Social “Autoimagen, autoconcepto y autoestima, como proceso de construcción diaria”. Se Explica a los niños sobre las diferentes partes que componen el cuerpo, de las partes que integran los grandes segmentos, del cuidado diario en todos los espacios que compartimos. “Ronda cabeza, hombros, rodillas y pies” 3. Activación de todo el cuerpo al tiempo que movemos partes para prepararnos elevando la temperatura corporal y la frecuencia cardiaca. “Juntar partes” actividad de Juntar partes del cuerpo con una pareja. Se indica diferentes partes corporales, se promueve el cambio de compañeros como parte de la identificación y se buscan compañeros que tengan los ojos, la estatura, la contextura similar. Se combina la actividad de ronda con estiramientos y control de la respiración.

TIEMPO
25 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Juego de vivencia de la lateralidad: “Pato, pato – Ganzo” El grupo se ubica conformando un círculo; el docente indica que a medida que toque la cabeza de cada niño; dirá pato, pato, pato; a quien toque diciendo ganso, será quien se desplaza alrededor de todos según la indicación dada así: a la derecha, a la izquierda, saltando, corriendo, de lado, hacia atrás etc. Con el propósito que los niños identifiquen y afiancen su lateralidad. 2. Juego el Gavilán y los Pollitos; una hilera de tres o cuatro jugadores; tomados de la cintura de su compañero de adelante quienes serán los pollitos, un niño que será el Gavilán enfrentado al grupo para a través de desplazamientos laterales con cadera baja, brazos a los lados del cuerpo y palmas abiertas con palma al frente (Posición defensiva) intentará agarrar o tocar al último pollito de la fila que se encuentra frente a Él. Así se continua el juego; robando pollitos. 3. Juego con pelotas/balones En pareja, de frente, los niños rebotan la pelota tantas veces como sílabas tenga su nombre y se la intercambian lanzándola a la pareja que le toque (un niño que se llame Fran cis co, la rebotará tres veces antes de pasarla a su compañero. Así se continua la actividad rebotando la pelota en secuencia así; una vez y lanza, dos veces y lanza…sucesivamente hasta 10 rebotes al balón. Variante: en grupos conformando circulo y pasando al azar. También se pide el manejo de segmentos del lado izquierdo y del lado derecho del cuerpo. 4. Bota Y rebota: grupo dividido en dos equipos y ubicados (preferentemente frente a una pared). Tarea motriz consiste en que reboten en la pared para que posteriormente la atrapen; mientras unos lo hacen con a mano derecha, otros lo hagan con la izquierda, cambiando de posición al momento que se determine, a la vez acompañar esta actividad con movimientos cortos (un aplauso, un giro, levantando una mano, con canciones, etc). 5. Juego baloncesto modificado. 2 vs. 2 realizan botes al balón y pases rápidos para anotar en un aro suspendido verticalmente; al ser interceptados otra pareja y perder el balón; se convierten en perseguidores para recuperar la pelota de juego. Se realiza en competencia realizando una cesta o anotación.

TIEMPO
50 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Juego "muchos pases” como aprestamiento al baloncesto. Grupos pequeños realizan pases rápidos entre sí, tratando de realizar mayor cantidad que el otro equipo y evitando perder la posesión del elemento, al ser interceptados se convierten en perseguidores para recuperar la pelota de juego.

TIEMPO
15 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. *Invitación al buen uso y la organización de materiales utilizados como parte del respeto y la armonía del espacio en común.

TIEMPO

10 minutos.