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,09:00:00,11:00:00
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 :
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 :
Reconoce la lateralidad y su importancia

SUBTEMAS :
Vivencia la lateralidad y direccionalidad en acciones de juego que permitan mejorar su ubicación en el espacio.

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. 3. Activación de todo el cuerpo al tiempo que movemos partes para prepararnos elevando la temperatura corporal y la frecuencia cardiaca. “El lobo esta” cuidado del cuerpo aseo e higiene. Se enseña a los niños el estribillo de la canción, para que repitan realizando diversos movimientos segmentarios para activar las partes corporales junto a la ejecución de manejos respiratorios. Se guía a los participantes para mover partes de lado derecho e izquierdo del cuerpo. Estiramientos combinados con la Ronda trabajada.

TIEMPO
25 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Juego para desarrollar la agilidad y la coordinación dinámica general, a través de distintas formas de desplazamiento. Los niños en filas de cinco integrantes deben ir tomados de la cintura o de los hombros, indicando que el último llevará una tira, cinta o pañuelo enganchado por atrás (a la altura de la cadera); el primero de cada fila debe quitar el pañuelo a los otros grupos: *El pañuelo debe estar visible y fácil de agarrar. *Cada grupo tendrá un nombre, elegido por los integrantes. 2. Ejercicios de exploración en el campo de baloncesto (líneas laterales, líneas de fondo, círculos), andando, corriendo, saltando, botando (Dribling). Hacia adelante, hacia atrás, en diagonal, hacia los lados. Se propone a los niños diversas acciones, movimientos así: ¿Quién puede …? *Botar siguiendo las líneas del campo, los círculos y las líneas de fondo. *Caminar por el campo de juego pasándonos el balón entre las piernas. *Caminar por el campo con un ojo cerrado y otro abierto, los dos ojos cerrados, botando, saltando, y botando. *Botar de pie, parado con la mano preferida, andar, correr. * Botar alto, muy alto, bajo, muy bajo. *Botar sentado con un dedo, dos, tres, cuatro, cinco dedos. * Botar y saltar en línea recta. 3. ¨Juego a cazar balones” Muchos balones en medio campo ubicados en el centro de aros; a la voz “Ya” del formador, los participantes correrán a coger un balón para rebotarlo y jugar con él; quienes queden sin balón perseguirán a sus compañeros para ganar la posesión. Variantes: Cambios en el espacio de juego; campo completo, medio campo etc. 4. Juego en pequeños grupos 3 vs. 3 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
“Transporta el Balón” en un recorrido corto; por parejas con el balón los niños sosteniéndolo con diferentes partes del cuerpo Ejemplo: entre las espaldas, por las cabezas de ambos integrantes etc.; caminar hacia delante, hacia atrás, lateralmente, pero siempre intentado que el balón no caiga al suelo.

TIEMPO
15 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

FASE FINAL: 1. Trotar en diferentes direcciones e ir reduciendo paulatinamente la velocidad hasta caminar y a la vez realizar manejos respiratorios; inhalaciones y exhalaciones *Respirar tapando un orificio de la nariz, y luego el otro. *Inhalar, aire por la nariz, y contar en alto, sin soltar el aire. Lo mismo pero contando mentalmente. *Sentados, apoyándose con las manos hacia atrás, realizar una inhalación, soltarlo de dos veces. 2. Combinar con Estiramientos dirigidos en pareja. 3. Retroalimentación con relación a los juegos y acciones de clase. ¿Qué mejoraste hoy?

TIEMPO

10 minutos.