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,13:00:00,15:00:00
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 :
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, 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. Ejercicios de Desplazamientos y acondicionamiento en pareja por sesiones: participantes #1 y simultáneamente participantes #2. (Tiempo 30 segundos) *#1 con aro; De frente; Pies entra uno a uno y sale uno a uno. #2 Saltos mientras cierra brazos arriba; simultáneamente abre los pies paralelos a los hombros “salto del títere” * #1 con aro movimientos Laterales; Pies entra uno a uno y sale uno a uno. Hacia derecha y hacia izquierda. #2 Saltos abrir los pies a lado y lado de un aro, luego cerrar saltando con pies juntos en el centro del aro. *#1 Saltos sobre la bola del pie; simultáneos continuos, dentro y fuera. #2 Saltos con giros de 180°. 3. Juego por equipos: “A robar balones” Un equipo intenta quitar la mayor cantidad de balones al equipo contrario cuyos jugadores cada uno con balón manejan el dribling en espacio reducido. Se Cronometra el tiempo de ejecución hasta que todos los integrantes del equipo contrario queden sin balón. Gana el equipo que quito los balones en menor tiempo. Estiramientos dirigidos en pareja.

TIEMPO
25 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1.Circuito de habilidad con los pies: tareas motorices para trabajo de Fuerza y potencia del tren inferior, series (3) y repeticiones en grupos pequeños. *Ejercicios de coordinación de los pies pasando sobre aros. *Salto con cuerda individual. *Manejo corporal con salto por encima de la cuerda Suspendida y paso por debajo. 2.Acciones coordinadas con balón baloncesto en pareja: Ubicados a una distancia de 5 metros uno frente al otro. Ráfaga de pases; La acción inicia desde posición estática para pasar de pecho hacia su compañero, quien devuelve el balón de la misma forma: Variante pase picado (Repetir durante 1 minuto cada acción). 3. Juego “Solo pases” Dos equipos que juegan por mantener la posesión del balón; no se permitirá el dribling; cada jugador se le establecerá (un Jugador a cubrir para evitar que gane la posesión del balón). Un equipo al ataque; ejecutando la mayor cantidad de pases. Un equipo a la defensa evitando que el equipo contrario logre realizar la mayor cantidad de pases. El equipo ganador sigue en el juego con otros equipos participantes. 4. Juego por parejas: Fila de parejas en la línea final del campo. Una pareja entra a la defensa desde la línea final hacia la zona restrictiva a la altura del tiro libre; otra pareja se desplaza rápidamente desde la línea central para entrar atacando hacia el tablero luego de recibir el balón que ha sido pasado por el profesor o un monitor apoyo. En esta acción de juego se hace énfasis en la posición defensiva y la ubicación dando la espalda al tablero y desplazándose frente al atacante para evitar el lanzamiento o tiro al aro. Si la pareja a la defensa gana la posesión del balón, pasara inmediatamente al ataque; así sucesivamente realizando el ejercicio en secuencia rápida de juego. 5. Juego de Baloncesto partidos de control del fundamento “Rey de cancha” (2 cestas)

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
La cacería: Todos los participantes colocados en la línea de fondo, menos dos (que harán las veces de defensores) que estarán colocados detrás de una línea demarcada con platos señalizadores. El objetivo es intentar robar un balón sin ser “pillado” por el defensor y traerlo a su campo, colocándolo detrás de la línea de fondo. Si “el ladrón” es cogido con un balón debe devolverlo; si no tiene balón deberá devolver otro atrapado anteriormente y si no tienen ninguno suma un punto negativo para su equipo. Ganará el que más balones tenga después de un tiempo determinado.

TIEMPO
15 Minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

*Manejos respiratorios y Estiramientos. 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. (total 10 minutos de recuperación y vuelta a la calma). *Retroalimentación acerca de las actividades desarrolladas durante la sesión de clase. *Invitación al buen uso y la organización de materiales utilizados como parte del respeto y la armonía del espacio en común. *Tareas y compromisos para la siguiente sesión: Solicitud datos personales y fotocopias para Elaborar el directorio de grupo.

TIEMPO

10 minutos.