PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**GABRILEL ENRIQUE FUENTES PITALUA**
3. FECHA:	2023-03-30	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Controla la respiración y la relajación en situaciones de actividad física.

COGNITIVA :
Comprende las exigencias técnicas y tácticas en la práctica y el juego.

PSICOSOCIAL :
Participa en la ejecución y organización de esquemas de movimiento creativos.

LUDICA :
Establezce relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego.

TEMA :
• Coordinación General • Coordinación Especial • Flexibilidad • Resistencia • Fuerza • Velocidad"

SUBTEMAS :
Asistencia, Puntualidad, Participación, Atención, Indicación, Comportamiento.

IMPLEMENTACION :
Balones , Conos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Verificación de las normas de seguridad del escenario Registro de asistencia ,Presentación de la actividad , Socialización de los objetivos , explicación del tema Psicosocial (Normas de convivencia autoestima) ,Movilidad Articular , Calentamiento , Estiramiento

TIEMPO
15 Minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Variante: variar la dirección y velocidad – Cada uno con 1 balón y con el brazo extendido hacia arriba, pegados de frente a la pared y botarlo contra ella. El bote debe ser muy rápido para mantenerlo arriba y evitar que se caiga. La mano bien abierta para que la yema de los dedos (no la palma de la mano) controlen el balón y realice el bote. Variante: con ambas manos. Variar las alturas del balón subir y bajar botándolo contra la pared. – Lo mismo pero pasar el balón de mano a mano, solo siendo tocado con las yemas de los dedos. Hacerlo muy rápido y mover el balón a diferentes alturas (arriba de la cabeza, centro, abajo. Con y sin brazos estirados). – Cada uno con balón con las piernas abiertas ligeramente por fuera de la línea de los hombros. Botar entre las piernas de adelante a atrás y cogerla, y viceversa. Las piernas no se mueven. Bote fuerte bajo el eje del cuerpo para que salga el balón por el otro lado. Rápido movimiento de manos.

TIEMPO
80 Minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Variante: estar sentado al revés, acostado boca abajo, con los ojos cerrados y al oír el bote salir corriend

TIEMPO
10 Minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma , control y relajación de la respiración, Retroalimentacion de la actividad, Estiramiento , despedida

TIEMPO
15 Minutos