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:	2023-03-31	4. HORA:	Viernes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. Nº DE SEMANA:	2
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 :
Comprende la importancia de la actividad física para una vida saludable.

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

TEMA :
Actividades Rítmicas Y Juego

SUBTEMAS :
Aseo, Alimentación, Hidratación, Salud, Calidad de Vida, Higiene postural, Hábitos.

IMPLEMENTACION :
Balones , cono y aros

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
– Por parejas y 1 balón. Se colocan en línea de fondo, uno de pie con el balón y otro sentado justo delante mirando al frente (la otra canasta). Lanzar el balón hacia adelante (a una distancia adecuada, no muy lejos) y cuando el que está sentado vea pasar el balón por arriba suya, levantarse y salir corriendo a cogerla. Intentar que no bote más de 1 vez en el suelo. De ahí la importancia de lanzarla adecuadamente. Se puede continuar con bote y hacer un tiro, a la vuelta cambiar. 2 – Cada uno con un balón, desde línea de fondo lanzarlo a ras del suelo con una velocidad media. Salir corriendo e intentar adelantar al balón, atrasarse y volver a adelantarse, tantas veces como pueda. Haciendo círculos alrededor del balón sin tocarlo. (como hace bicicletas en fútbol pero pasando el cuerpo y las dos piernas). A la señal lo cogen y corren hacia canasta a tirar.

TIEMPO
80 Minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Lanzar el balón hacia arriba, levantarse del suelo y coger el balón sin que caiga.

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