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:	2023-03-24	4. HORA:	Viernes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Combina movimientos con uso de elementos.

COGNITIVA :
Realiza esquemas de movimiento con diferentes fundamentos o movimientos fijados.

PSICOSOCIAL :
Comprende las razones biológicas del calentamiento y recuperación, de modo que las aplique en el campo.

LUDICA :
Apropia las reglas de juego y las modifica, si es necesario.

TEMA :
Tema 01.- El juego sin balón

SUBTEMAS :
Equilibrio Ritmo Anticipación Orientación Diferenciación"

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
tema 01.- El juego sin balón • Posición • Arrancadas • Paradas • Pivotes • Cambios de dirección • Cambios de ritmo 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

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