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:	2023-03-29	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Selecciona movimientos de desplazamiento y manipulación.

COGNITIVA :
Domina la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas.

PSICOSOCIAL :
Selecciona técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de sus emociones, en situaciones de juego y actividad física.

LUDICA :
Reconoce el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de su formación.

TEMA :
Juego con balón

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

IMPLEMENTACION :
Balones y 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
• Posición • Recepción del balón • Sujeción del balón • Protección del balón • Arrancadas y paradas 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