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:	2023-04-19	4. HORA:	Miercoles,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. Nº DE SEMANA:	4
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 :
Identifica métodos para el desarrollo de cada una de las capacidades físicas y los aplica.

LUDICA :
Decide las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.

TEMA :
Tema .- El juego con balón

SUBTEMAS :
Excelencia Determinación Respeto Igualdad"

IMPLEMENTACION :
Balones , Conos , 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
1) Bote en parado, en movimiento, alrededor de la pista, siguiendo las líneas del campo, en el medio campo. 2) En medio de la pista, botar siguiendo las instrucciones de señales del Instructor (voz, silbato, golpeo, palmas), cambio de velocidad, de dirección, cambio de mano, reverso. 3) Botar por la pista siguiendo un camino previamente marcado. 4) Botar con dos balones, sobre el mismo terreno y en movimiento. 5) “Juego de la statua”: los jugadores botan por el campo (cada uno con una pelota) y a la señal del Instructor, ellos tienen que pararse inmediatamente (los que no se paran pierden un punto). Este ejercicio enseña como pararse (parada en salto y parada en dos tiempos). Una persona hace de guía y les da ordenes a los demás, como las siguientes: Tumbarse en el suelo Levantar la pierna derecha Correr Levantar las manos Tocar la pared con la mano izquierda Correr hasta un punto y volver hasta otro• Posición • Recepción del balón • Sujeción del balón • Protección del balón • Arrancadas y paradas

TIEMPO
80 Minutos

RETO :
ACTIVIDADES
1) Bote en parado, en movimiento, alrededor de la pista, siguiendo las líneas del campo, en el medio campo.

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