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:	2023-04-28	4. HORA:	Viernes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. Nº DE SEMANA:	5
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 .- El Dribling

SUBTEMAS :
Equilibrio Ritmo Anticipación Orientación Diferenciación"

IMPLEMENTACION :
Conos , Aros , Balones

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
o Bote de progresión o Bote de protección o Bote de velocidad o Bote con dos manos • Cambios de mano, de dirección y de ritmo: o Cambio de mano por delante 6) “Atrápalo”: los jugadores (cada uno con la pelota) botan por el campo tratando de no ser tocados por el jugador “prenda”. El jugador que es tocado pasa a ser “prenda” en ese turno. De esta forma los jugadores aprenden a cambiar de mano, hacer reversos, cambios de dirección, velocidad mientras juegan a alcanzar un objetivo (no analiticamente). 7) El mismo juego anterior, con la diferencia que el jugador que es “prenda” tiene que intentar tocar al máximo número de jugadores en un tiempo determinado. 8) Los jugadores botan siguiendo las líneas del campo de juego, y cuando se encuentran a otro jugador deben de cambiar de mano, de dirección, reverso. 9) “El imitador”: todos los jugadores botan por el campo “imitando” los botes del Instructor (bote alto, bajo, lento, rápido)

TIEMPO
80 Minutos

RETO :
ACTIVIDADES
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