PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. EL PORVENIR			Nombre Instructor: ELKIN MELO CORREDOR	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-06-12	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Bosa	RECONOCE Y RESPETA LA DIVERSIDAD DE GENERO Y LAS DIFERENCIAS DE GRUPO
3. Hora:	Miercoles,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 17	9. Nº de Semana: 11	SENSIBILIZAR LA EVOLUCIÓN DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES Y COORDINATIVAS
4. Grupo:	BALONCESTO 1		10.	IMPLEMENTAR EN SU ACTUAR DEPORTIVO LA TECNICA Y LA TACTICA DEL DEPORTE
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	Recibimiento de los estudiantes Desplazamiento al escenario Juego Movilidad Articular Actividad de Auto estima y auto confianza Estiramiento	30	Recibimiento de los estudiantes en porteria IED Desplazamiento a la cancha asignada Actividad lúdica de calentamiento Actividad de Autoestima y autoconfianza (Imagínate a ti mismo) se les explicara la dinámica y que piensen en su futuro cerrando los ojos y formulando una serie de preguntas como (como se imagina en 10 años ,que aficiones tiene,con quien vives etc etc) . Se realizara la retroalimentación Estiramiento , esquema corporal	
18. CENTRAL	Capacidades condicionales y coordinativas (orientación,equilibrio,ritmo,adaptación,sincronización y reacción) Juego introductorio,objetivos y condicionado	60	Capacidades : Desplazamientos, saltos con y sin elemento,propiocepción ,relaciones temporales,lateralidad,partidas y detenciones Fundamentos ofensivos: Triple amenaza ,manejo de balon con y sin drible ,drible de avance ,detenciones y giros,fundamentos combinados bandeja por derecha izquierda,lanzamiento estático,drible parad + lanzamiento un uno y dos tiempos. Fundamentos defensivos: Posición básica de defensa,desplazamientos defensivos,ejercicios combinados de defensa,defensa a jugador con balón y sin balón. Juego 1x1 , 3x3 , 5 x 5	
19. FINAL	Vuelta a la calma Estiramiento Refrigerio Desplazamiento a portería IED	30	Vuelta a la Calma Estiramiento Esquema corporal Desplazamiento para entrega de refrigerio y portería para entrega de estudiantes	

ELKIN MELO CORREDOR

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO