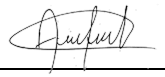
ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLANES DE CLASE 2024

ACTIVIDAD:	BALONCESTO FDLPA								
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	16 de Septiembre al 30 de S	MES:	Septiembre	AÑO:	2024	HORA INICIO:		HORA TERMINACIÓN:
BARRIO:	Milenta, Sorrento, Torremolinos						DIRECCION Y TELEFONO		Parques: Sorrento-Milenta Torremolinos

OBJETIVO ESPECIFICO: .Reforzar el fundamento tecnico de dribling.

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	Calentamiento general	20 minutos	Charla Inicial - Carrera continua - Movilidad articular ascendente - Estiramiento individual.	Observación permanente de la realización de las actividades por parte de la docente
CENTRAL	Dribling o bote de balon estatico y en movimiento	60 minutos	Ejercicio uno:Botar el balón corriendo por la línea, a la ida con la mano derecha, y a la vuelta con la izquierda. Ejercicio dos:Practicar el cambio de mano de la pelota detrás de la espalda, y por debajo de las piernas. Ejercicio tres:Práctica del bote defensivo individual, cambiando la pelota por detrás de la espalda. Ejercicio cuatro:Andando en grupos de dos o tres, pasar la pelota, sin ningún tipo de pase específico. Conforme vaya pasando el tiempo andar cada vez más rápido, hasta correr. Ejercicio cinco: Juego: Todos dentro de medio campo, ir botando la pelota, entre nosotros intentaremos quitarnos la pelota. Para evitarlo, hay que correr o pasar la pelota por detrás de la espalda, o entre las piernas. Juego rey de cancha	Observación permanente de la realización de las actividades por parte de la docente
FINAL	Vuelta a la calma	10 minutos.	Estiramientos generales por parejas dirigidos por la docente.	Observación permanente de la realización de las actividades por parte de la docente

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	Maria Camila Pineda	FIRMA:	
NOMBRE DEL COORDINADOR:	RAFAEL ARTURO JAQUE TENJO	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ

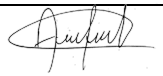
ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLANES DE CLASE 2024

ACTIVIDAD:	BALONCESTO FDLPA								
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	16 de Septiembre al 30 de S	MES:	Septiembre	AÑO:	2024	HORA INICIO:		HORA TERMINACIÓN:
BARRIO:	Milenta, Sorrento, Torremolinos						DIRECCION Y TELEFONO		Parques: Sorrento-Milenta Torremolinos

OBJETIVO ESPECIFICO: Enseñar los diferentes tipos de pases del baloncesto y su correcta ejecución.

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	Calentamiento general	20 minutos	Charla inicial -Movilidad Articular -Juego encadenados - Estiramiento individual.	Observación permanente de la realización de las actividades por parte de la docente
CENTRAL	Tipos de pase individual y grupal	60 minutos	Ejercicio uno: Practicar pase de pecho por parejas o en grupos de tres. Ejercicio dos: Practicar pase picado por parejas o en grupos de tres. Ejercicio tres: Practicar pase por encima de la cabeza por parejas o grupos de tres. Ejercicio cuatro: Pase de larga distancia o "de beisbol" por parejas o grupos de tres. Primero con la mano derecha y luego con la izquierda. Ejercicio cinco: Pase por detrás de la espalda por parejas o grupos de tres. Primero con la mano derecha y luego con la izquierda. Ejercicio seis: Práctica del bote defensivo con el compañero. Juego condicionado y solidario.	Observación permanente de la realización de las actividades por parte de la docente
FINAL	Vuelta a la calma	10 minutos.	Estiramientos generales de manera indicvidual y dirigidos.	Observación permanente de la realización de las actividades por parte de la docente

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	Maria Camila Pineda	FIRMA:	
NOMBRE DEL COORDINADOR:	RAFAEL ARTURO JAQUE TENJO	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ

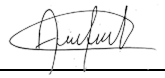
ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLANES DE CLASE 2024

ACTIVIDAD:	BALONCESTO FDLPA								
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	16 de Septiembre al 30 de S	MES:	Septiembre	AÑO:	2024	HORA INICIO:		HORA TERMINACIÓN:
BARRIO:	Milenta, Sorrento, Torremolinos						DIRECCION Y TELEFONO		Parques: Sorrento-Milenta Torremolinos

OBJETIVO ESPECIFICO: Desarrollar aspectos basicos como: Posicion basica- detenciones y desplazamientos.

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	Calentamiento general	20 minutos	Charla inicial- Carrera continua - Movilidad articular ascendente - Estiramiento individual.	Observación permanente de la realizaciòn de las actividades por parte de la docente
CENTRAL	Ejercicios integrados que involucren detenciones, posicion basica y desplazamientos.	60 Minutos	Ejercicios de ataque y defensa en donde van a estar 3 equipos en cancha y cada uno de ellos debe cumplir una función clara a la indicación del la profe. (Detenciones- desplazmaiento hacia atrás, de lado etc junto con la interiorización de la posicion basica en momentos determinados de defensa y ataque)	Observación permanente de la realizaciòn de las actividades por parte de la docente
FINAL	Vuelta a la calma	10 minutos	Estiramientos individuales- Retroalimentación.	Observaciòn permanente de la realizaciòn de las actividades por parte de la docente

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	Maria Camila Pineda	FIRMA:	
NOMBRE DEL COORDINADOR:	RAFAEL ARTURO JAQUE TENJO	FIRMA:	

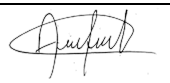
JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLANES DE CLASE 2024										
ACTIVIDAD:	BALONCESTO FDLPA									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	16 de Septiembre al 30 de S	MES:	Septiembre	AÑO:	2024	HORA INICIO:		HORA TERMINACIÓN:	
BARRIO:	Milenta, Sorrento, Torremolinos						DIRECCION Y TELEFONO		Parques: Sorrento-Milenta Torremolinos	
OBJETIVO ESPECIFICO: Realizar el gesto tecnico de lanzamiento desde diferentes distancias con incentvos motivacionales.										

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	Calentamiento general	20 minutos	Charla Inicial- Movilidad articular - Estiramiento individual, ejercicios dirigidos con balon para reforzar el rebote del balon con una mano en movimiento y de forma estatica.	Observaciòn permanente de la realizaciòn de las actividades por parte de la docente
CENTRAL	Aprendizaje analitico del gesto tecnico de lanzamiento por medio de demostración y repetición.	70 minutos	Ejercicio uno: Practicar lanzamiento individual en el puesto - por parejas lanzamiento uno a otro corrigiendo el gesto pemanentemente - circuito con 5 estaciones en toda la cancha donde realizaran e integraran pases ya vistos, lanzamiento de forma dinamica, duraran 2 minutos por cada estación y pasaran por cada una dos veces. Por parejas en movimiento se pasaran el balon de diferentes formas con el objetivo de avanzar en la cancha y terminar en lanzamiento al tablero. Juego con restricción con el fin de que apliquen lo visto en la clase. Juego libre	Observaciòn permanente de la realizaciòn de las actividades por parte de la docente
FINAL	Vuelta a la calma	5 minutos.	Retroalimentación-Estiramientos generales de manera indicvidual y dirigidos.	Observaciòn permanente de la realizaciòn de las actividades por parte de la docente

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	Maria Camila Pineda	FIRMA:	
NOMBRE DEL COORDINADOR:	RAFAEL ARTURO JAQUE TENJO	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ