

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ANTONIO GARCIA (IED) (ANTONIO GARCIA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	HENRY MOSQUERA BEJARANO
3. FECHA:	2024-11-21	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	10
8. ZONA:	3	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Vivenciar múltiples formas de movimiento con y sin elemento utilizando el juego como mecanismo de enseñanza y aprendizaje para desarrollar habilidades motrices coordinativas desde las destrezas básicas del baloncesto.			
COGNITIVA : Reconocer las habilidades motrices básicas a través del movimiento, juegos y actividades deportivas que potencialicen el desarrollo técnico del baloncesto y la formación integral del estudiante.			
PSICOSOCIAL : En cada sesión realizaremos una actividad que involucre la participación de un familiar de alguno de los niños/niñas para que nos relate cómo su familia motivaba su actividad deportiva			
LUDICA : Explorar las habilidades motrices de base aplicadas al baloncesto, por medio del juego y la interacción en el centro de interés contribuyendo en la formación integral desde el deporte.			
TEMA : Identifica técnicas de desplazamiento, a través de juegos, para mejorar las bases del baloncesto			
SUBTEMAS : Exploro formas de desplazamientos en posición baja, por medio de juegos posturales, para afianzar en la técnica básica especifica.			
IMPLEMENTACION : balones, conos, platillos, balon medicinal, bastones, lazos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES llamado a lista verificacion de asistencia, trabajo fuerza de bazos con balon medicinal, trabajo de elasticidad movimientos articulares, trote al rededor del campo por 10 minutos con cambios de ritmo y direccion adelante atras diagonales TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES dominio de balon, driblin de un extremo al otro con mano derecha mano izquierda, cada desplazamientos debe terminar en posicion defensiva, desplazamientos dominio de balon a la señal los estudiantes deberan realizar un ejercicio de acuerdo a la indicacion del formador (posicion defensiva driblin a la altura de de la rodilla mano derecha mano izquierda, sentado, arrodillado, acostado), paso del balon por los conos driblando sin toca los conos, driblin a la pared dominio por un minutos con mano derecha mano izquierda TIEMPO 70 minutos			
RETO : ACTIVIDADES con dominio de balon uno de los niños debera pasar la lleva a sus compañeros TIEMPO 20 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES hidratacion, vuelta a la calma trabajo de elasticidad, respiracion, retroalimentacion correccion de movimientos y gestos deportivos TIEMPO 10 minutos			