

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO JOSE JOAQUIN CASAS (IED) (JOSE JOAQUIN CASAS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	RAFAEL ENRIQUE ROBLES BERNAL
3. FECHA:	2025-04-30	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	Puente Aranda	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Mejorar la coordinación y la velocidad en los desplazamientos con y sin balón.

COGNITIVA :

IVA : Comprender la importancia de los cambios de ritmo en la ofensiva para desequilibrar la defensa.

PSICOSOCIAL :

Fomentar la comunicación y el trabajo en equipo en situaciones de juego dinámicas

LUDICA :

Fomentar el trabajo en equipo y la comunicación en situaciones de juego real.

TEMA :

Desarrollar la creatividad y la diversión mediante juegos aplicados al baloncesto.

SUBTEMAS :

1.Tipos de desplazamientos (lateral, adelante, atrás), Cambios de ritmo y dirección, Aplicación en el juego ofensivo.

IMPLEMENTACION :

Balones de baloncesto, conos, aros, petos y tableros.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
1. Calentamiento general: Movilidad articular y ejercicios de activación. 2. Ejercicios dinámicos: Carreras progresivas, desplazamientos laterales y ejercicios de reacción.

TIEMPO
15 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
1.Ejercicio 1: Ejercicio 1: Cambios de ritmo y dirección, Dribbling con cambios de velocidad entre conos, En parejas, un jugador ataca y el otro defiende, simulando fintas. 2. Ejercicio 2: Ejercicio 2: 1 vs 1 con limitación de espacio, Se delimita un área pequeña donde el atacante debe superar al defensor con cambios de ritmo y dirección. 3. Ejercicio 3: 3 vs 3 en media cancha, Aplicación de cambios de ritmo en una situación de juego reducido.

TIEMPO
60 minutos

RETO :

ACTIVIDADES
1. Competencia de dribbling con cambios de ritmo y dirección en el menor tiempo posible.

TIEMPO
30 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
1. Comentarios sobre las dificultades y mejoras. 2. Estiramiento y vuelta a la calma

TIEMPO
15 minutos