

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,14:30:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Puente Aranda	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Mejorar la técnica del dribbling en velocidad y la precisión del pase en situaciones de transición ofensiva.			
COGNITIVA : Comprender la importancia de la toma de decisiones rápidas en ataque y la correcta selección de pase.			
PSICOSOCIAL : Fomentar la comunicación y el trabajo en equipo en situaciones de juego dinámicas			
LUDICA : Desarrollar habilidades de juego a través de actividades dinámicas y competitivas.			
TEMA : Fundamentos ofensivos: El dribbling en velocidad y el pase en transición.			
SUBTEMAS : 1.Técnicas de dribbling en velocidad, Tipos de pase en transición ofensiva, Toma de decisiones en el ataque rápido.			
IMPLEMENTACION : Balones de baloncesto, conos, aros, petos y tableros.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1. Ejercicios de movilidad articular (5 min): Movimientos de cuello, hombros, muñecas, caderas, rodillas y tobillos. 2. Juego de calentamiento dinámico (10 min): “Carrera de relevos con dribbling”. Se forman equipos y deben recorrer un circuito con el balón botando a máxima velocidad. TIEMPO 15 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1.Ejercicio 1: Técnica de dribbling en velocidad, Ejercicio en zigzag con cambios de ritmo y dirección, Dribbling en velocidad con finalización en bandeja. 2. Ejercicio 2: Pase en transición ofensiva: Pase de pecho y picado en movimiento, Ejercicio de 2 vs. 1 en transición (pase y corte). 3. Ejercicio 3: Juego reducido: 3 vs. 3 con reglas específicas, Regla: Solo se puede avanzar con un máximo de tres dribbles antes de pasar. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES 1. Se forman equipos de 4 jugadores, Deben encestar en el menor tiempo posible con máximo 3 pases antes de lanzar, Se mide el tiempo y se desafía a mejorar la marca. TIEMPO 30 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES 1. Comentarios sobre las dificultades y mejoras. 2. Estiramiento y vuelta a la calma TIEMPO 15 minutos			