

# SESION DE CLASE

**Institución:** I.E “Carmelitas”

**Nivel:** 5to. Secundaria

**Docente:** Murielle Heredia Castañeda

**Área:** Educación Física

**Tema:** Pase de pecho; Pase de bote o picado; Pase por encima de la cabeza; Pase lateral; Pase por la espalda; Coger un pase lejos de la zona de tiro; Coger el balón en posición para lanzar; Drilles

**Competencia:**

- Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.

**Objetivos:**

- Dominar y reconocer el espacio-tiempo.
- Conocer su esquema corporal.

**MATERIAL**

- Balón

# INICIO

## Antes de iniciar las actividades:

- Nos dirigiremos al campo de basquetbol.
- El docente da a conocer el propósito de la sesión: Tipos de pases.
- El docente realiza diferentes preguntas a los estudiantes para conocer sus saberes previos:
  - o ¿Qué son los pases?
  - o ¿Cuántos pases hay?
  - o ¿Por qué es importante es el pase?

## Actividades Previas:

- Se procederá a realizar la activación fisiológica del tren inferior y superior con movimientos articulares y elongaciones.



- ¿Realizamos los calentamientos con buen ánimo?
- ¿Las elongaciones son fundamentales para evitar lesiones?

# DESARROLLO

## ACTIVIDAD 1: Pase de Pecho

- Los alumnos seguirán la indicación del profesor.
- Se partirá de una posición básica con el pie dominante ligeramente atrasado para usarlo como impulso.
- Posteriormente se sostendrá el balón con ambas manos a la altura de los hombros y con los codos ligeramente separados del cuerpo.
- El impulso empezará con una ligera flexión en brazos hacia el pecho, lo cual hará que se abran los codos y se eleven. Los pulgares ahora quedarán debajo del balón.
- Por último, el lanzamiento se efectuará extendiendo los brazos y acabando con las palmas de las manos hacia afuera. Además, el pie dominante avanzará un paso que será lo que realmente dé el impulso necesario para que el balón llegue al compañero.

## ACTIVIDAD 2: Pase Pique

- Los alumnos seguirán la indicación del profesor.
- Deberá ubicar a su compañero.
- Calcular los dos tercios de distancia hasta que el compañero del pase para fijar el punto de bote del pase picado y deberá mantener una postura equilibrada.
- Deberá coger el balón con las dos manos y los dedos orientados hacia arriba y ligeramente hacia atrás.
- Posteriormente deberá dar el pase picado con el balón saliendo a altura de la cintura dando un paso hacia adelante.
- Finalmente deberá impulsar el balón extendiendo los dedos índices, corazón y pulgar y terminará con las palmas hacia fuera y los dedos extendidos.

## ACTIVIDAD 3: Pase de Beisbol

- Los alumnos seguirán la indicación del profesor.
- Deberá ubicar a su compañero.
- Cogerá el balón con una mano o que repose en una mano
- Mantendrá una postura equilibrada a la vez que se adelanta la pierna contraria a la mano que tiene el balón o se retrasa la misma pierna de la mano que tiene el balón
- Deberá colocar el brazo de lanzamiento atrás, con la palma hacia arriba y el brazo flexionado a la vez que se realiza una torsión de tronco y cadera en esa dirección
- Finalmente deberá lanzar el balón coordinando la extensión del brazo hacia adelante con la torsión de tronco y cadera y deberá dar un paso en la dirección del pase.

## ACTIVIDAD 4: Pase por Encima de la Cabeza

- Los alumnos seguirán la indicación del profesor.
- Deberá ubicar a su compañero.
- Calculará la trayectoria del tiro.
- Deberá mantener una postura equilibrada.
- Cogerá el balón con las dos manos y los dedos orientados hacia arriba y ligeramente hacia atrás.
- Deberá tener el balón por encima de la frente.
- Dará un paso hacia adelante.
- Deberá impulsar el balón extendiendo los dedos índices, corazón y pulgar hacia abajo.
- Finalmente debe terminar con las palmas hacia abajo y los dedos extendidos.

## ACTIVIDAD 4: Pase de Espalda

- Los alumnos seguirán la indicación del profesor.
- Deberá ubicar a su compañero.
- Mantendrá una postura equilibrada
- Cogerá el balón con una sola mano sobre bote.
- Deberá rodear el balón por detrás de la espalda.
- Impulsará el balón con la flexión del codo de la mano que sujeta el balón.
- Terminará con los dedos orientados hacia el objetivo del pase y la palma hacia arriba.

## CIERRE

### ACTIVIDAD (Vuelta a la calma)

- Se procede a realizar los elongamientos finales para evitar lesiones.
- Los estudiantes con asesoría del docente reflexionan sobre las actividades realizadas.
- El docente realiza la Metacognición.
  - ¿Tuvieron dificultad con algún pase?
  - ¿Cuántos pases hay?
  - ¿Por qué son importante los pases?
- Los alumnos pasan a recoger sus materiales y asearse.