PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**NATALY ROCIO PRADA MOYANO**
3. FECHA:	2021-08-04	4. HORA:	Miercoles,08:30:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONMANO	6. Nº DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	11
8. ZONA:	2	9. CICLO:	1 ,2

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollo diferentes tipos de movimiento con y sin elemento, les aplico diferentes velocidades y direcciones.

COGNITIVA :
Identifico funciones que realiza los diferentes segmentos de mi cuerpo cuando ejecuto un ejercicio

PSICOSOCIAL :
Relaciono los conceptos de ciudadanía y construcción de ciudadanía incluyente a través de las practicas cotidianas

LUDICA :
Reconozco en los juegos la competencia como un factor de motivación.

TEMA :
RECONOCE EL CONTROL DE LOS SEGMENTOS COPORALES A TRAVÉS DEL CONTROL Y ADAPTACION DEL ELEMENTO.

SUBTEMAS :
PATRONES DE MANIPULACION (lanzar, atrapar, golpear) VELOCIDAD - ESTRUCTURACION ESPACIO/TEMPORAL - AJUSTE POSTURAL - FUERZA

IMPLEMENTACION :
MALETA CON 1 KILO DE PESO - 6-8 ZAPAZTOS - 2 PELOTAS QUE REBOTEN MEDIANAS - 4 PAPELES (rojo, azul, verde, amarillo)

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
BIENVENIDA AL C.I BALONMANO: Saludo inicial, toma de asistencia y recordar las normas para el desarrollo de la clase en cuanto a los ejercicios u actividades, el horario, el vestuario indicado, la forma de participar, el manejo de la hidratación durante la misma y del lenguaje. Por otro lado se dará a conocer el objetivo de la clase. Rodar por el suelo con la mano la pelota en forma de zig zag por los zapatos 5 recorridos con la mano derecha y 5 con la izquierda; luego realizaremos lo mismo con los pies. ¿Cuál control es mas fácil con la mano o el pie?

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
RUTINA CON PESO (con la maleta puesta pesando 1 kilo) - Caminata en zancada amplia rebotando el balón entre las piernas en cada zancada. 5 recorridos ida y vuelta. - Sentadilla lanzando el balón. - Equilibrio en un solo pie golpeando el balón con mano intercalada durante 1 minuto con cada pierna.4 series - Dribling con 1 mano mientras la otra levanta la maleta del piso. 1 minuto cada mano 4 series - Saltando en zig zag por entre los zapatos con la maleta en los brazos. LANZAMIENTOS EN PROPIOCEPCION - Lanzamiento a punto fijo en pared en un solo apoyo primero con un balón cada mano 20 lanzamientos y luego con los 2 balones al mismo tiempo 20 lanzamientos. - Lanzamiento en 1 solo apoyo a mayor distancia con trabajo de puntería a la pared con puntos fijos.

TIEMPO
50 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Rebotar el balón con un solo apoyo cada pierna 1 minuto. con un balón y con 2 al mismo tiempo.

TIEMPO
10 MINUTOS

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
VUELTA A LA CALMA: 1.Manos, rodillas y pies en el suelo, trata de tocar tus pies con los glúteos. 2.Rodillas y pies en el suelo, lleva las manos atrás y trata de tocar tus pies con los glúteos. 3.Frente a la pared, un pie adelante y el otro atrás. 4.Acostado boca arriba, llevar una rodilla al pecho sostener 15 segundos cada una y luego sostengo las 2 al mismo tiempo. 5. De pie, cruza un pie y baja a tocar la punta de ambos. 6. Sentado cruza un pie sobre el otro y llévalo al pecho. RETROALIMENTACION: Dificultades y fortalezas en la ejecución de los ejercicios.

TIEMPO
10 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: NATALY ROCIO PRADA MOYANO	
2. Fecha:	2021-08-04	5. Centro de Interes BALONMANO	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,08:30:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 16	9. Nº de Semana: 11	
4. Grupo:	BALONMANO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1016961503	EMILY VANNESA CAMELO	Asistio
1019114220	MARIANA ISABELLA JIMENEZ	Asistio
1016733476	EMILY ARIANA MONCADA	Asistio
1028405051	MARGELIS FLORES	Asistio
N37664575939	ISABELLA CRISTINA GUTIERREZ	Asistio
1031828975	EDWIN SAMUEL DIAZ	Asistio
1016601589	MATIAS DAVIS CERVANTES	Asistio
1014885927	ANA LUCIA MARTINEZ	Asistio
1015452062	ORIANA LIANN SABOLGAL	Asistio
N37664699152	ROSIBELL ANDREA MORILLO	Asistio
1216971326	LINA MARCELA FLOREZ	Asistio
1201234232	MAYLENA RAMOS	Asistio