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:	2021-08-09	4. HORA:	Lunes,08:30:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONMANO	6. Nº DE SESIÓN:	17
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	12
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

IMPLEMENTACION :
2 BOLSAS DE PLASTICO - 2 PELOTAS QUE REBOTEN - 10 VASOS DESECHABLES - 10 BOLITAS DE PAPEL- BOTELLA PEQUEÑA

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. Con un balón se desplaza por el espacio hasta un punto a la mayor velocidad posible mientras en el punto que arranca lanza otro balón que quedara rebotando mientras va y regresa, debe atraparlo antes de que deje de rebotar. Luego de este juego realizaremos 5 ejercicios de movilidad articular y 5 de estiramientos.

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1- Lanzar 2 bolsas alternadamente con una mano mientras la otra estará rebotando el balón, realizo el ejercicio con derecha e izquierda. 2- Lanzar las 10 bolitas de papel a diferentes distancias agarrando con los dedos de los pies descalzos para introducirlas en los vasos. (20 lanzamientos con cada pie) 3- Sentados a una buena distancia con los 2 pies lanzaran el balón para encestarlo en un recipiente desde diferentes distancias. (30 lanzamientos) 4- Desplazarse por el espacio rebotando el balón mientras mantiene apretado el otro balón con las piernas. sin dejar caer el balón ni perder el control del que esta rebotando.(DER-IZQ) 5- Rebotar el balón con una mano mientras con la otra lanza las bolitas de papel, luego armar una columna de vasos desechables. (DER-IZQ)

TIEMPO
50 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Poner un vaso en el filo de una superficie para lanzarlo con la mano hacia arriba y que este caiga sobre el cuello de la botella.

TIEMPO
10 MINUTOS

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Realizo los siguientes ejercicios para la 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:	2021-08-09	5. Centro de Interes BALONMANO	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Lunes,08:30:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 17	9. Nº de Semana: 12	
4. Grupo:	BALONMANO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1016961503	EMILY VANNESA CAMELO	Asistio
1032683231	ISABEL DANIELA SANCHEZ	Asistio
1019114220	MARIANA ISABELLA JIMENEZ	Asistio
1016601589	MATIAS DAVIS CERVANTES	Asistio
1015452062	ORIANA LIANN SABOLGAL	Asistio
N37664699152	ROSIBELL ANDREA MORILLO	Asistio
1201234232	MAYLENA RAMOS	Asistio