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:	2021-08-23	4. HORA:	Lunes,08:30:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONMANO	6. Nº DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	13
8. ZONA:	2	9. CICLO:	1 ,2

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Interiorizo diferentes tipos de movimiento y los aplico en diferentes velocidades, direcciones y zonas.

COGNITIVA :
Conozco que funciones realiza mi cuerpo cuando realizo una actividad física.

PSICOSOCIAL :
Reconozco como es mi familia en cuanto las normas en casa.

LUDICA :
Apropio los juegos y actividades propuestas en clase, colectivas e individuales.

TEMA :
Organiza su ubicación con relación al tiempo y el espacio en el desarrollo de las actividades siguiendo indicaciones.

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

IMPLEMENTACION :
5 HOJAS DE PAPEL - 2 PELOTAS - 10 VASOS - 10 BOLITAS DE PAPEL - 2 RECIPIENTES

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. 1.Realizamos estiramientos y movilidad articular de miembros inferiores y superiores. (algunos propuestos por la formadora y otros por los estudiantes) 2. Trote con atención a la señal para hacer adoptar la posición que la formadora indique (acostado-sentado-agachado).

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
ESCALERA: Pego en el suelo 4 hojas en forma de fila y realizo las siguientes secuencias coordinativas. 1. centro-arriba-centro atrás. avanzo derecho (repito la secuencia hasta pasar por todas las hojas 3 veces) rebotando los 2 balones al mismo tiempo. 2. adelante-izquierda-centro-derecha-centro (repito la secuencia hasta pasar por todas las hojas 3 veces) rebotando los 2 balones al mismo tiempo. 3. salto adentro-afuera pisando las 4 hojas con los 2 pies voy hacia el frente y me devuelvo hacia atrás (repito 3 veces la secuencia) rebotando los 2 balones al mismo tiempo. 4. salto con un pie de ida por las 4 hojas y se devuelve en el otro (repito 3 veces la secuencia) rebotando los 2 balones al mismo tiempo. SECUENCIA: Desplazamiento con Dribling 2 pelotas al tiempo (1 minuto), lanzamiento a la pared con los 2 balones al mismo tiempo (10 veces) y termina en lanzamiento con trabajo de puntería en recipiente con las 2 pelotas al mismo tiempo.

TIEMPO
45 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Lanzar una bolita de papel contra una superficie plana para que rebote y caiga dentro del vaso. (10 lanzamiento con cada mano).

TIEMPO
10 MINUTOS

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Realizamos los siguientes ejercicios: -recostarse en el suelo con rodillas dobladas y pies abiertos a un ancho de hombros. Brazos estirados al lado del cuerpo. Desde allí levantar la pelvis haciendo presión en el suelo con los brazos, aunque sin moverlos. Junta los omóplatos liberando los hombros. -Te recuestas en el suelo boca arriba y doblas las rodillas a las que entrelazas con ambos brazos (como si las abrazaras). De esta forma vas a sentir que toda tu columna . -Debes acostarte boca abajo con las piernas extendidas y los pies en punta, con el empeine pegado al suelo. La frente también va pegada al suelo y las manos van apoyadas a la altura que está por debajo de los hombros. Codos pegados al cuerpo. Desde esa posición y empujando el suelo con las manos despegamos el torso del suelo y también la región del pubis. La cadera y las piernas quedan pegados al suelo, se estira.

TIEMPO
15 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria