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:	2021-08-25	4. HORA:	Miercoles,08:30:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONMANO	6. Nº DE SESIÓN:	21
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 :
2 PELOTAS - 10 VASOS - 10 BOLITAS DE PAPEL - 1 BOLSA PLASTICA - 6 MEDIAS

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)

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Lanzar la pelota con 1 mano para que rebote contra el suelo y con la otra mano la atrapa con una bolsa. (10 c/d mano) 2. Lanzar la pelota rodada por el suelo para que quede dentro de una circunferencia formada con medias o tela. (10 c/d mano y 10 c/d pie) 3. Se ubica en posición de gateo, deberá lanzar la fuchi o el rollito de medias hacia arriba con la mano e intentará recepcionarla con la espalda. (20 veces) 4.Se acostará en el piso boca arriba, levantará una pierna ubicando la fuchi en la planta del pie, intentará sostenerla durante 10 segundos, para después intentar lanzarla con el pie hacia arriba para poder agarrarla con las manos. (10 c/d mano).

TIEMPO
50 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Ruedo la pelota o bolita de papel por el brazo intentando que al caer quede dentro del vaso. (10 c/d brazo)

TIEMPO
5 MINUTOS

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Realizamos los siguientes ejercicios: -Podemos doblar una rodilla como si fuéramos a sentarnos en posición de indígena, y luego te tiras con el cuerpo por sobre ella hasta quedar acostada sobre la misma. Acto seguido: repetir del otro lado. - Realizar el estiramiento de manera acostada y boca arriba, llevando una rodilla al pecho mientras se lleva el pie de la misma pierna al costado contrario y se sujeta la rodilla con los brazos. -De pie, enfrentados a una pared, vamos a poner las manos en la pared para señalar una distancia y vamos a apoyar un pie en el suelo dando un paso hacia delante con la rodilla semiflexionada y vamos a estirar la pierna que queda atrás, que es la que estará estirando el gemelo, apoyando el talón en el suelo. DIALOGO A PARTIR DE PREGUNTAS SOBRE COMO SON LAS REGLAS EN CASA.

TIEMPO
15 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria